TOORX
PROFESSIONAL LINE

BEDIENUNGSANLEITUNG



ERX9500 TFT

Übersetzung der Originalanleitung (Original in italienischer Sprache). Lesen Sie die Anleitung sehr aufmerksam und bewahren Sie sie stets griffbereit in der Nähe des Produkts auf.

Code: GRLDTOORXERX9500T
Revision: 01
Ausgabe: 06/23

CE

INHALTSVERZEICHNIS

1.0 SICHERHEITSHINWEISE.....S. BESTIMMUNGSGEMÄSSER 3
1.1 GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, KONVENTIONEN.....S. AUFKLEBER AM 4
PRODUKT.....S. TECHNISCHE
1.2 DATEN.....S. 5
1.3 6

2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS.....S. 7 AUSPACKEN –
2.1 LIEFERUMFANG.....S. 8 MONTAGE DES
PRODUKTS.....S. 10 AUSRICHTEN.....S.
2.2 17 ELEKTRISCHER ANSCHLUSS.....S. 18
2.3 TRANSPORT.....S. 19
2.4
2.5

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 20 VERWENDUNG DES
3.1 BRUSTGURTS (OPTIONAL).....S. 21 PRAKTISCHE TIPPS ZUR
BENUTZUNG.....S. 22 KONSOLE – (WORKOUT-
3.2 BILDSCHIRM).....S. 23 KONSOLE –
3.3 (TASTATUR).....S. 24 KONSOLE –
(HAUPTBILDSCHIRM).....S. 25 MANUELLES PROGRAMM – QUICK
3.4 START.....S. 26 MANUELLES PROGRAMM –
3.5 TARGET.....S. 26 VORDEFINIERTE
PROGRAMME.....S. 27
3.6 BENUTZERPROGRAMME.....S. 28 HRC-
3.7 PROGRAMME.....S. 29 WATT-
PROGRAMM.....S. 30 FITNESS
3.8 TEST.....S. 31 BEREICH MEDIA &
APP.....S. 32
3.9
3.10
3.11
3.12
3.13

4.0 WARTUNG.....S. 33

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....S. 34

6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 34
6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG.....S. 35
TEILELISTE.....S. 36
6.2

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 38

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

• Lesen Sie vor Montage und Gebrauch diese Bedienungsanleitung und alle beiliegenden Anleitungen sorgfältig durch.

• Das Gerät ist nach Klasse S zertifiziert und für den privaten Gebrauch zu Hause sowie für den gemeinschaftlichen Gebrauch in Fitnessstudios geeignet. Bei Aufstellung in Fitnesscentern, Hotels, Vereinen oder privaten Clubs müssen die Benutzer ein sportärztliches Attest über ihre körperliche Eignung besitzen.

• Verwenden Sie das Gerät nur auf ebenem Untergrund und decken Sie Boden oder Teppich unter dem Gerät ab, um Schäden zu vermeiden.

• Stellen Sie sicher, dass jeder Benutzer die Anleitung verstanden hat, und beaufsichtigen Sie die ersten Trainingseinheiten. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung stets griffbereit in der Nähe des Geräts auf.

• Stellen Sie sicher, dass das Gerät nur von Personen über 16 Jahren benutzt wird, die sich in guter körperlicher Verfassung befinden.

• Tragen Sie stets geeignete Sportkleidung, die die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt. Tragen Sie stets geeignete Sportschuhe.

• Halten Sie den Lenker während des Trainings mit beiden Händen fest. Überwachen Sie während des Trainings Ihre Herzfrequenz und passen Sie die Trainingsintensität entsprechend an.

• Treten während des Trainings Schwindel, Brustschmerzen oder Atemnot auf, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie Ihren Arzt auf.

• Prüfen Sie regelmäßig den festen Sitz aller Schrauben und Bolzen sowie den einwandfreien Zustand aller Geräteteile.

• Stellen Sie das Gerät NICHT in medizinischen Einrichtungen auf; das Produkt ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.

• Stellen Sie KEINE Gläser oder Flaschen mit Getränken neben oder auf das Gerät.

• Beschädigen Sie Konsole und Kunststoffteile NICHT mit spitzen Gegenständen, Bürsten, Scheuerschwämmen oder aggressiven Chemikalien.

• Bauen Sie KEINE Teile des Geräts ab, außer wenn dieser Vorgang in der Bedienungsanleitung beschrieben ist.

• Stellen Sie das Gerät NICHT in Kellern, auf Terrassen oder in feuchten Räumen auf und setzen Sie es keinen Witterungseinflüssen (Regen, Sonne usw.) aus.

• Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät FERN. Stellen Sie das Gerät nach Möglichkeit in einem eigenen Raum mit Tür auf, der Unbefugten den Zugang verwehrt. • Verwenden Sie das Gerät NIEMALS, wenn es beschädigt oder nicht in einwandfreiem Zustand ist. Bei Defekt oder Fehlfunktion schalten Sie das Gerät aus und nehmen Sie keine Eingriffe vor. Wenden Sie sich für Reparaturen nur an einen Fachkundendienst.

• Treten Sie NIEMALS barfuß in die Pedale und tragen Sie keine Schuhe mit Leder- oder anderen harten Sohlen.

• Tragen Sie KEINE Kleidung aus Kunstfaser oder Wollmischgewebe, die das Schwitzen behindert. Ungeeignete Kleidung kann zu hygienischen Problemen und zu elektrostatischen Aufladungen führen.

1.1 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

Das in dieser Anleitung beschriebene Produkt ist ein Sportgerät, genauer ein Crosstrainer für eine elliptische Tretbewegung. Der Bewegungsablauf ähnelt dem Gehen, ohne dass die Füße auf dem Boden aufsetzen, und bezieht auch die Arme ein.

Das Produkt ist in Klasse „S“ für die gemeinschaftliche Nutzung im professionellen Bereich (Fitnessstudios) konstruiert und zertifiziert und kann auch privat im häuslichen Bereich verwendet werden. Das beschriebene Produkt ist nicht für medizinische oder therapeutische Zwecke verwendbar. Für ein sicheres Training müssen alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung befolgt werden. Intensive und lange Belastungen erfordern eine gute körperliche Verfassung; beachten Sie daher die nachfolgend aufgeführten Gegenanzeigen.

Die Benutzung des Produkts ist in folgenden Fällen untersagt:

• Benutzer unter 16 Jahren; • Benutzer, deren Gewicht die auf dem Typenschild und in den technischen Daten angegebene Grenze überschreitet; • Schwangere; • Benutzer mit Diabetes; • Benutzer mit Herz-, Lungen- oder Nierenerkrankungen.

Die Herstellergarantie erlischt in folgenden Fällen (gesetzliche Rechte bleiben unberührt):

• nicht bestimmungsgemäßer Gebrauch abweichend von der Bedienungsanleitung; • Nichteinhaltung der Wartungsintervalle und -vorgaben; • Eingriffe am Produkt; • Verwendung nicht originaler Ersatzteile; • Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise auf Piktogrammen und in der Bedienungsanleitung.

Diese Anleitung enthält alle Informationen zu Aufstellung, Wartung und bestimmungsgemäßem Gebrauch des Crosstrainers. Der Benutzer sowie alle weiteren Personen, z. B. Freunde und Familienmitglieder, die das Produkt verwenden, müssen die Informationen dieser Anleitung sorgfältig lesen, um eine sichere Aufstellung und korrekte Benutzung zu gewährleisten.

Die Beachtung der Hinweise in dieser Anleitung dient Ihrer persönlichen Sicherheit und der Lebensdauer des Produkts. Sicherheitshinweise und wichtige Textstellen sind fett hervorgehoben und mit den nachfolgend erläuterten Symbolen gekennzeichnet.



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf GEFAHR hin. Gehen Sie besonders vorsichtig vor, um Verletzungen zu vermeiden.



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf VORSICHT hin. Gehen Sie besonders vorsichtig vor, um Schäden am Produkt zu vermeiden.

HINWEIS:
Die Abbildungen in dieser Anleitung dienen der Veranschaulichung. Aufgrund laufender Produktaktualisierungen können einzelne Abbildungen vom gekauften Produkt abweichen; dabei handelt es sich um optische Abweichungen, die Sicherheit und die Sicherheitsinformationen bleiben davon unberührt. Der Hersteller entwickelt seine Produkte laufend weiter und kann optische Teile ohne Vorankündigung ändern.

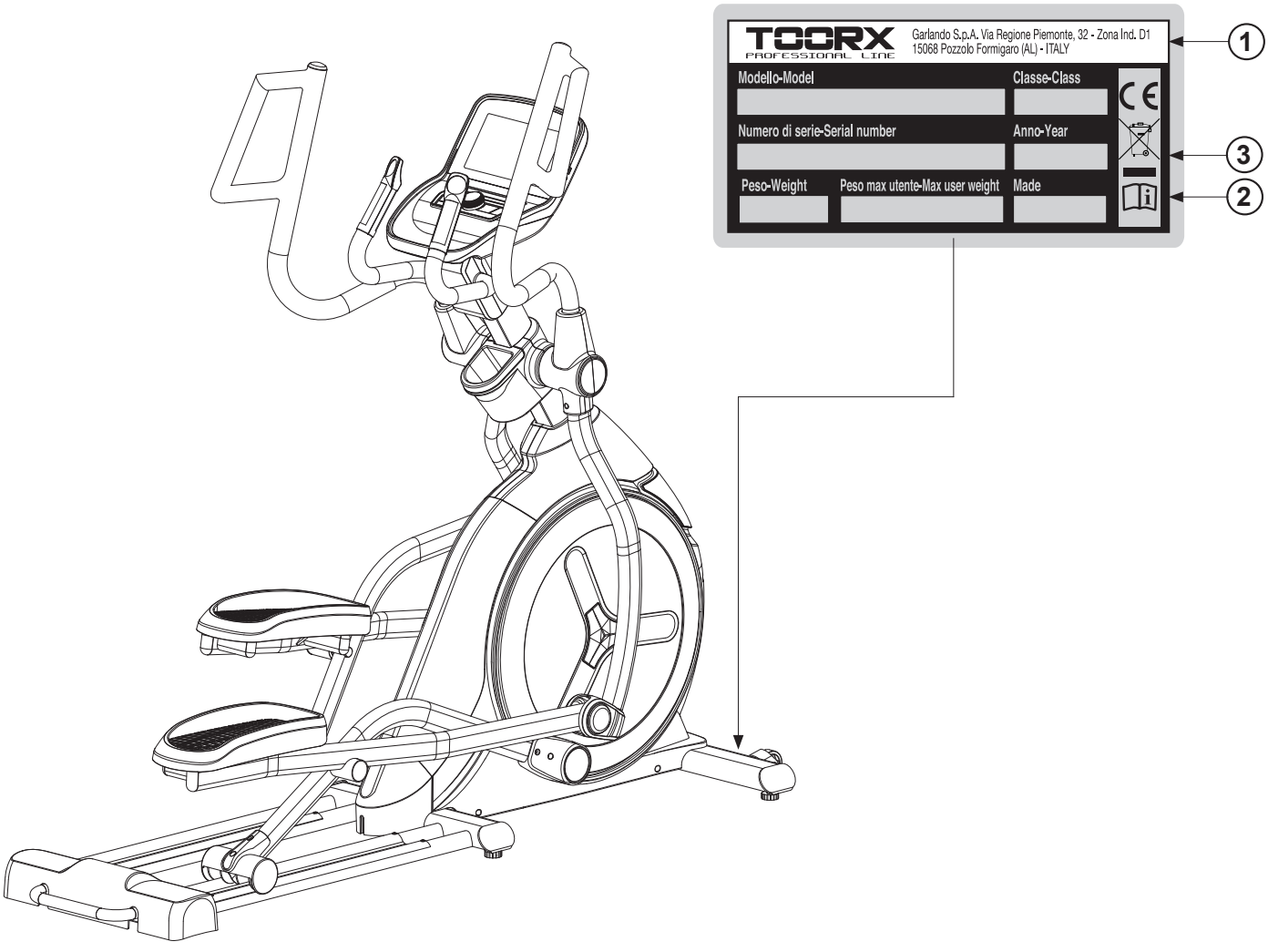
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

1) Das Typenschild des Produkts enthält die Anschrift des Händlers, die wichtigsten technischen Daten und die Seriennummer.

2) Symbol: Vor jeder Montage und jeder Wartung des Produkts muss die Bedienungsanleitung gelesen werden.

3) Symbole zur Konformität des Produkts mit den EU-Richtlinien über die Behandlung und Entsorgung gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten.

Das Typenschild darf nicht entfernt oder verändert werden. Bei Ersatzteilbestellungen sind stets die Modellbezeichnung und die Seriennummer anzugeben.



1.3 TECHNISCHE DATEN

INTENSITÄTSEINSTELLUNG	elektronisch, 32 Stufen
BREMSSYSTEM	Magnet-Induktionsbremse
KONSOLENANZEIGEN	Zeit, Distanz, Kalorien, Geschwindigkeit, RPM, Puls, Watt, Mets
VERFÜGBARE PROGRAMME	Programm Manuell Quick Start, Programm Manuell Target: (Dauer, Strecke, Kalorien), 32 vordefinierte Programme, 3 HRC-Programme, Konstant-Watt-Programm, 4 Benutzerprogramme, Fitness Test.
AUSSENMASSE MAX. (LXBXH)	2320 x 950 x 1720 mm
SCHRITTLÄNGE	560 mm
GEWICHT DES PRODUKTS	128 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	180 kg
HERZFREQUENZMESSUNG	Handpuls-Sensoren und drahtloser HF-Empfänger (*)
BLUETOOTH-SCHNITTSTELLE	integriertes Modul V. 4.0 BLE (**)
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN ISO 20957-5 (Klasse SA) Richtlinien: 2001/95/EG - 2014/30/EU - 2014/35/EU - 2011/65/EU
STROMVERSORGUNG	230 VAC - 50 Hz

(*) Der integrierte HF-Empfänger ist mit allen „uncodierten“ Brustgurt-Sendern mit Übertragung auf 5.0/5.3 kHz kompatibel. Der Brustgurt-Sender ist auf Anfrage erhältlich.

(**) Die Bluetooth®-Schnittstelle ermöglicht die drahtlose Verbindung der Konsole mit elektronischen Geräten wie Tablets und Smartphones zur Steuerung des Produkts und für zusätzliche Funktionen. Kompatibel mit Zwift und Kinomap Fitness App (Abonnement nicht inbegriffen) mit geolokalisierten Videos aus aller Welt.

2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

RAUMBEDINGUNGEN: • Der Raum für Aufstellung und Aufbewahrung des Produkts muss: - überdacht und ausreichend groß sein, - ausreichend künstlich und natürlich beleuchtet sein, - über ein oder mehrere Fenster zur Belüftung verfügen, - eine Betriebstemperatur zwischen 5 °C und 32 °C haben, - eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 20 % und 90 % haben. Das Produkt darf NICHT im Freien, in feuchten Räumen oder in salzhaltiger Luft aufgestellt werden.

BODENBESCHAFFENHEIT: • Der Boden für die Aufstellung des Produkts muss: - vollkommen eben sein, - eine für das Produktgewicht ausreichende Tragfähigkeit haben. Hochwertige Böden (z. B. Teppich oder Parkett) sind an den Auflagestellen mit einer Gummimatte oder Filzstücken zu schützen.

ANFORDERUNGEN AN DEN AUFSTELLRAUM: • Der Aufstellbereich darf nicht der Sonne ausgesetzt sein; bei großen Fensterflächen ist ein blickdichter Vorhang anzubringen. Halten Sie das Produkt auch von Klima- und Heizungsanlagen fern, damit Sie beim Training keinem Luftzug ausgesetzt sind.

SICHERHEITSANFORDERUNGEN: • Bei privater Nutzung zu Hause stellen Sie das Gerät vorzugsweise in einem abschließbaren Raum auf, damit Kinder und Haustiere keinen Zugang haben.

2.1 AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

Die Verpackung besteht aus einem mit Metallklammern und Umreifungsbändern verschlossenen Karton. Lassen Sie sich bei großen und schweren Verpackungen von anderen Personen beim Anheben und Tragen helfen. Beachten Sie beim Abstellen des Kartons den Hinweis „Oben“ (Pfeil auf dem Karton). Schneiden Sie zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durch und entfernen Sie die Metallklammern mit einer Zange.



Die Verpackung unterliegt der Verordnung (EU) 2025/40; beachten Sie bei der Entsorgung die örtlichen Vorschriften zur Verwertung und zum Recycling.

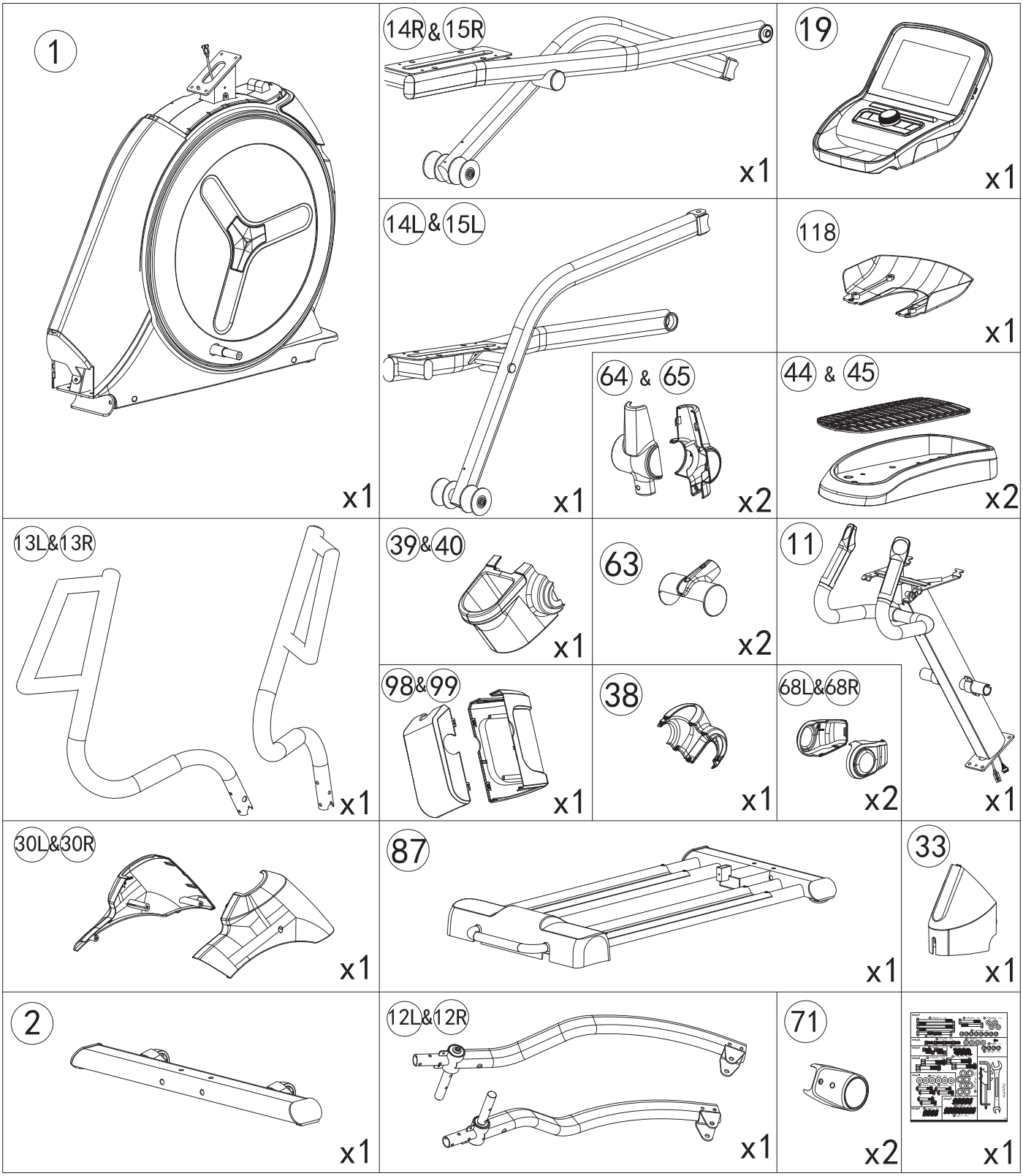
Verpackungsteile (Karton und Beutel) dürfen nicht in Reichweite von Kindern bleiben, da sie eine Gefahrenquelle darstellen können.



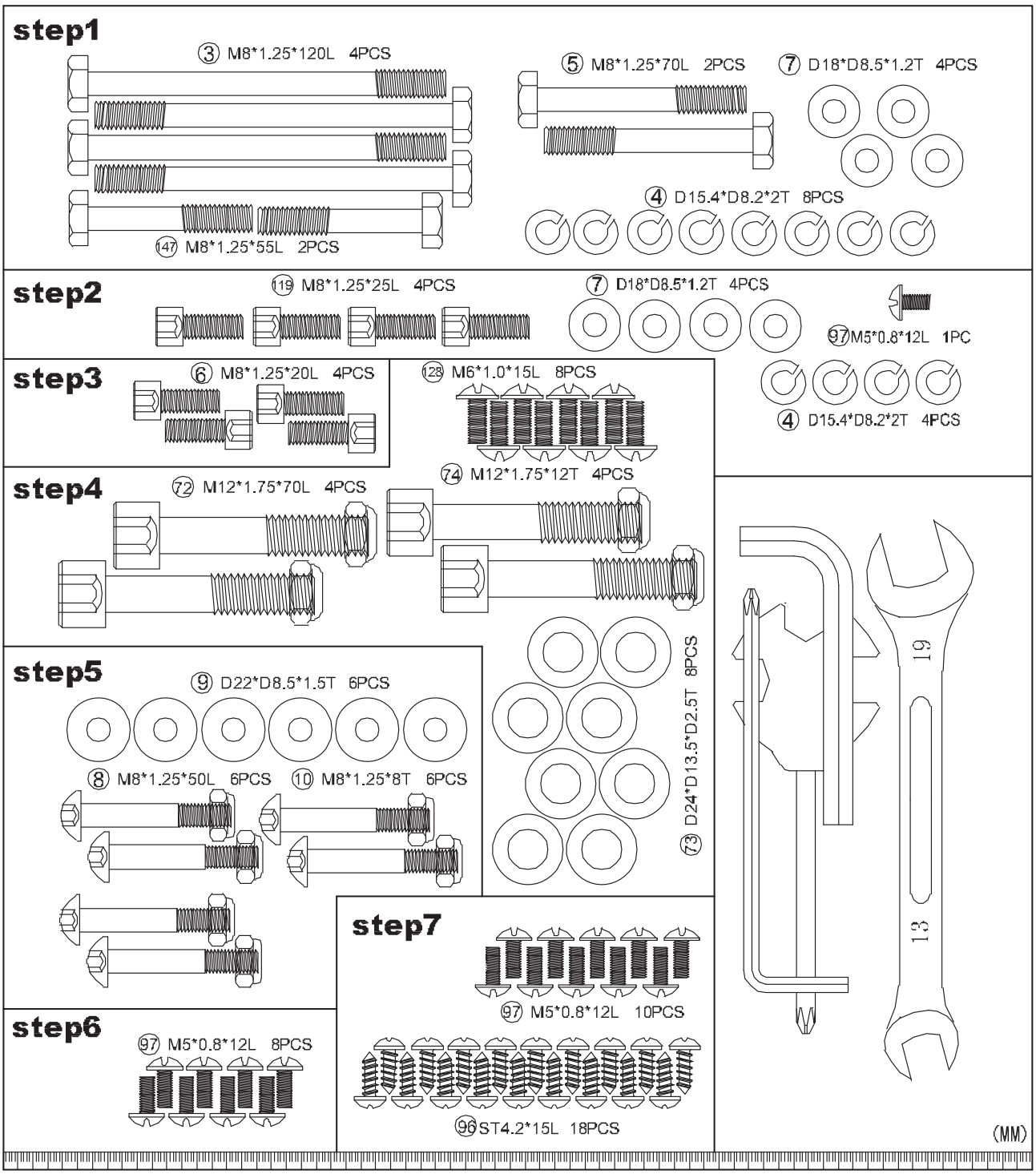
Beschädigen Sie die Originalverpackung nicht und bewahren Sie sie nach Möglichkeit auf, falls das Produkt Mängel aufweist und eine Reparatur oder ein Austausch erforderlich wird.

Prüfen Sie das Produkt nach dem Auspacken auf Transportschäden und kontrollieren Sie, ob alle auf der folgenden Seite abgebildeten Teile vorhanden sind.

MONTAGETEILE



KLEINTEILE FÜR DIE MONTAGE



2.2 MONTAGE DES PRODUKTS

Schaffen Sie nach dem Öffnen der Verpackung am Aufstellort eine möbelfreie Fläche, nehmen Sie alle Teile aus der Verpackung und legen Sie sie zur Montage auf dem Boden aus. Kleinteile und Montagewerkzeug befinden sich in einem Beutel.

GEFAHR

Halten Sie Kinder und Haustiere während der Montage fern.

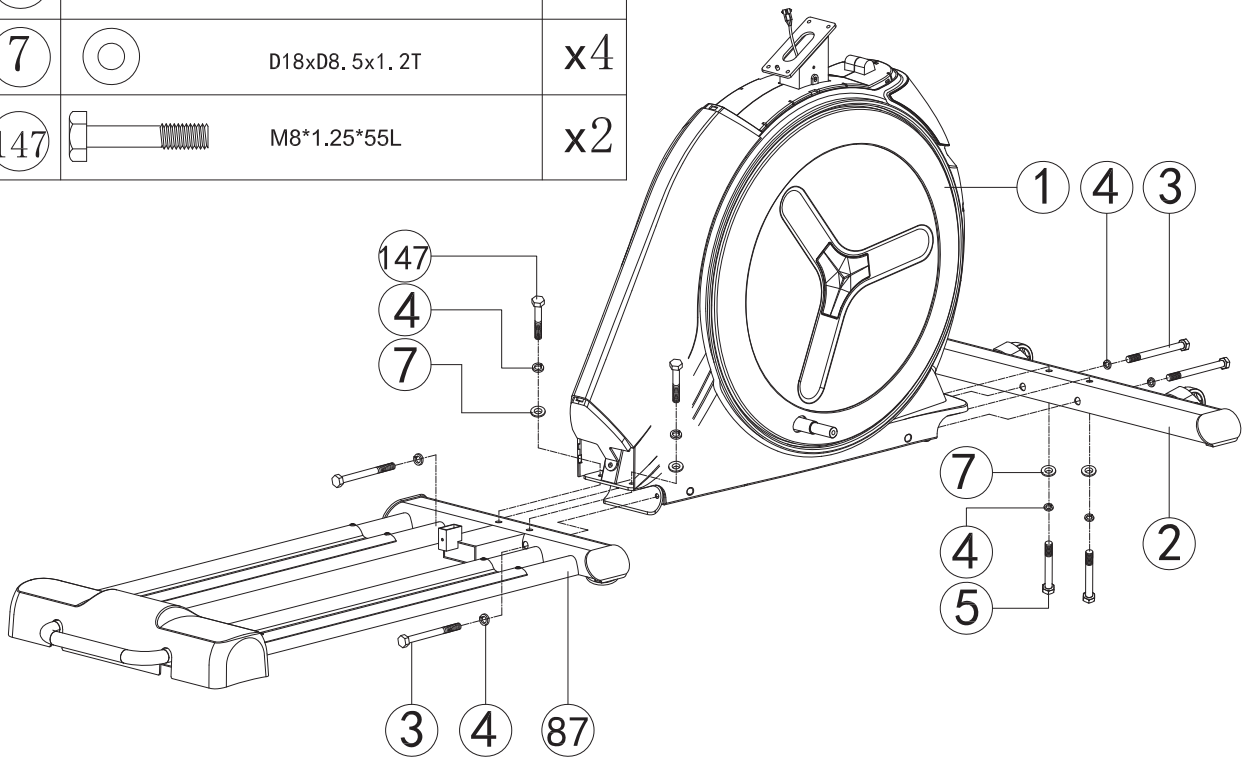
STEP 1

• Die vordere Standstrebe 2 am Grundkörper 1 befestigen: von vorne mit zwei Bolzen 3 mit Federringen 4 und von unten mit zwei Bolzen 5 mit zwei Federringen 4 und zwei Unterlegscheiben 7.

• Gemäß der Abbildung unten das vordere En-
vordere Ende des Führungsrahmens 87 an der vorgesehenen Aufnahme am Grundkörper 1 ansetzen und von hinten mit zwei Bolzen 3 mit Federringen 4 sowie von oben mit zwei Bolzen 147 mit Federringen 4 und Unterlegscheiben 7 befestigen.

3	M8*1.25*120L	x4
5	M8*1.25*70L	x2
4	D15.4*D8.2*2T	x8
7	D18xD8. 5x1. 2T	x4
147	M8*1.25*55L	x2





STEP 2

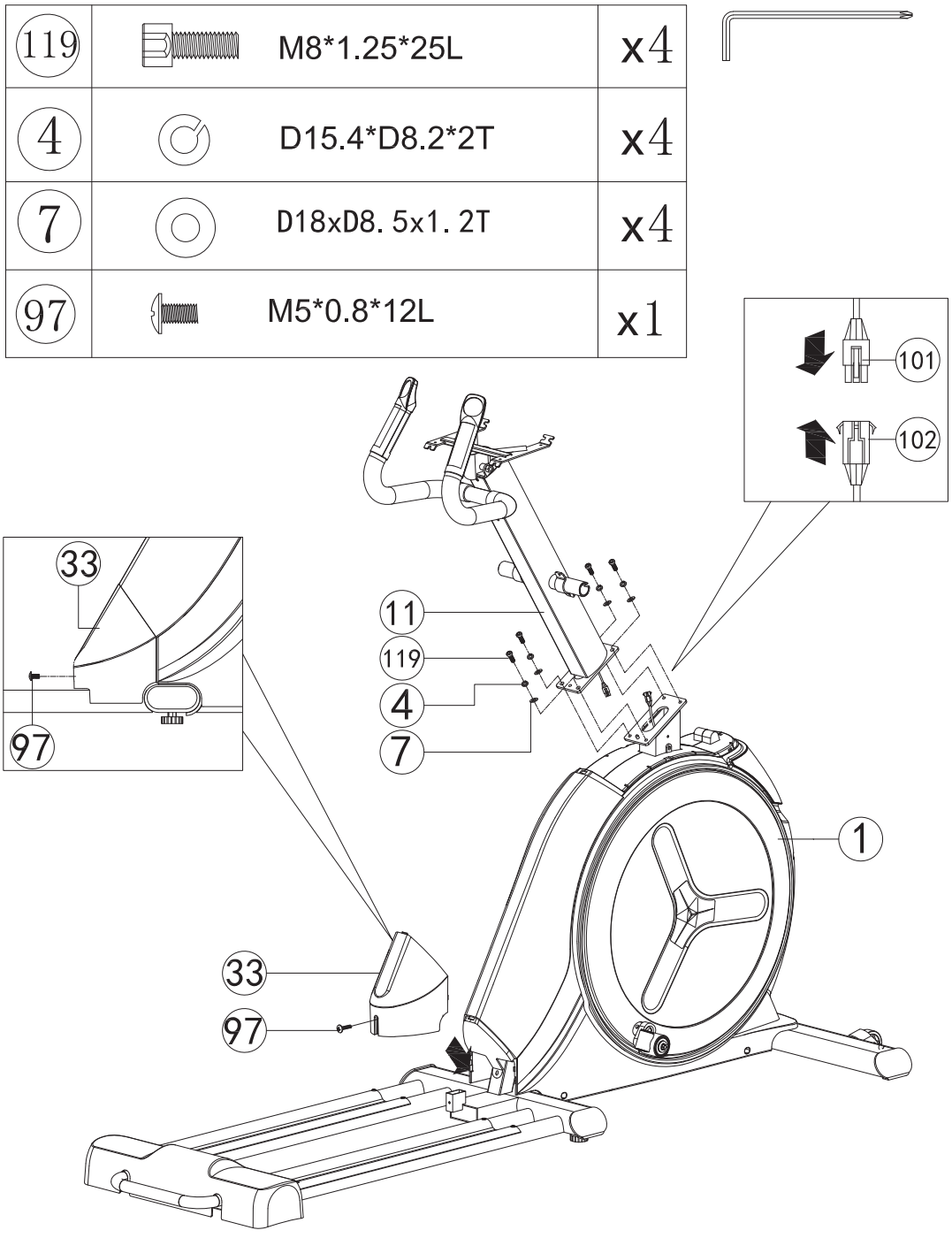
• Der folgende Montageschritt erfordert eine zweite Person, die das Lenkerrohr 11 an die Aufnahme am Grundkörper 1 heranführt und hält.

• Die zweite Person verbindet den Stecker des mittleren Kabels 102 aus dem Lenkerrohr 11 mit der Buchse des oberen Kabels 101, das aus dem Grundkörper kommt.

• Das Lenkerrohr 11 auf die vorgesehene Aufnahme am Rahmen setzen und mit vier Bolzen 119 mit Federring 4 und Unterlegscheibe 7 befestigen.

• Den hinteren Einsatz der Hauptverkleidung 33 mit einer Schraube 97 am Grundkörper 1 befestigen.

119	M8*1.25*25L	x4
4	D15.4*D8.2*2T	x4
7	D18xD8. 5x1. 2T	x4
97	M5*0.8*12L	x1

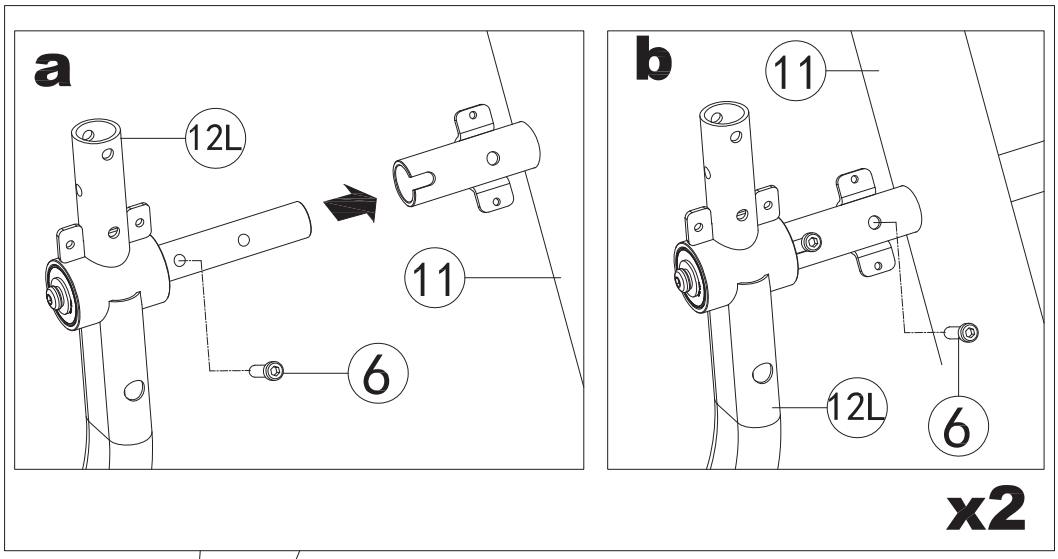


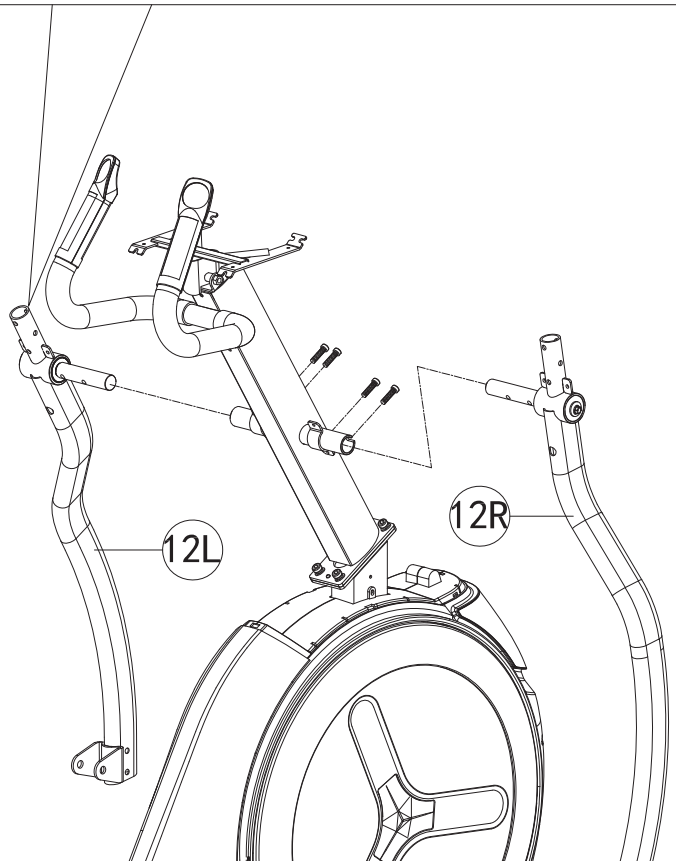
STEP 3

• Die Achsen der unteren Hebel links 12L und rechts 12R an den vorgesehenen Aufnahmen seitlich am Lenkerrohr 11 mit je zwei Schrauben 6 befestigen (siehe Abbildung).







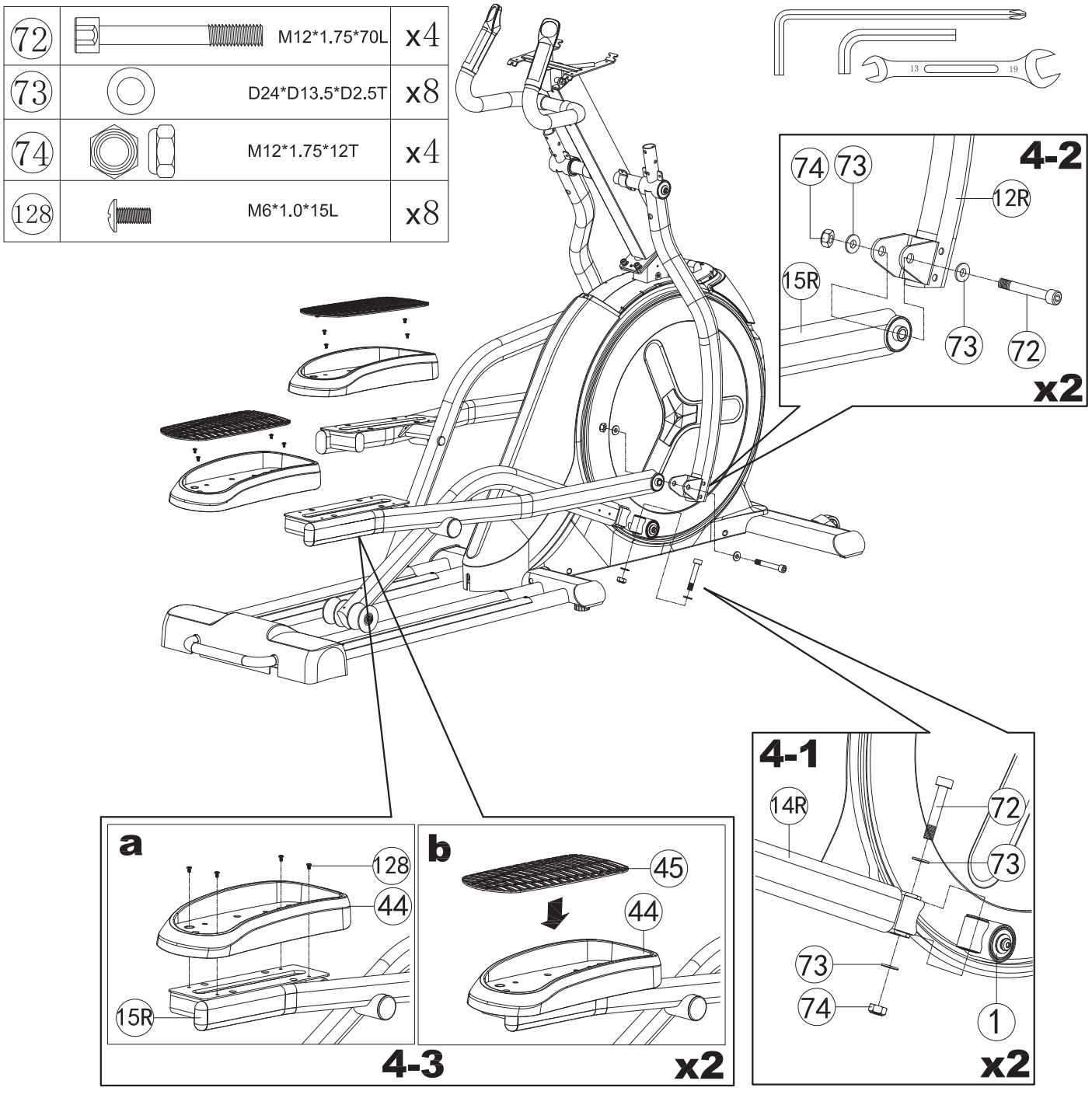


STEP 4

4-1) Die rechte Verbindungsstange 14R an der rechten äußeren Scheibenaufnahme 16 mit einem Bolzen 72 mit Unterlegscheibe 73 und einer Sicherungsmutter 74 mit Unterlegscheibe 73 befestigen. Den Vorgang mit der linken Verbindungsstange 14L und der linken äußeren Scheibenaufnahme 16 wiederholen.

4-2) Die rechte Pedalträgerstange **15R** am unteren rechten Hebel 12R ansetzen und mit einem Bolzen 72 mit Unterlegscheibe 73 und einer Sicherungsmutter 74 mit Unterlegscheibe 73 befestigen. Den Vorgang mit der linken Pedalträgerstange 15L und dem unteren linken Hebel 12L wiederholen.

4-3) Das Pedal 44 mit vier Schrauben 128 an der rechten Pedalträgerstange 15R befestigen. Den rutschfesten Belag 45 in das Pedal 44 einlegen. Das Pedal 44 auf dieselbe Weise an der linken Pedalträgerstange 15L befestigen.



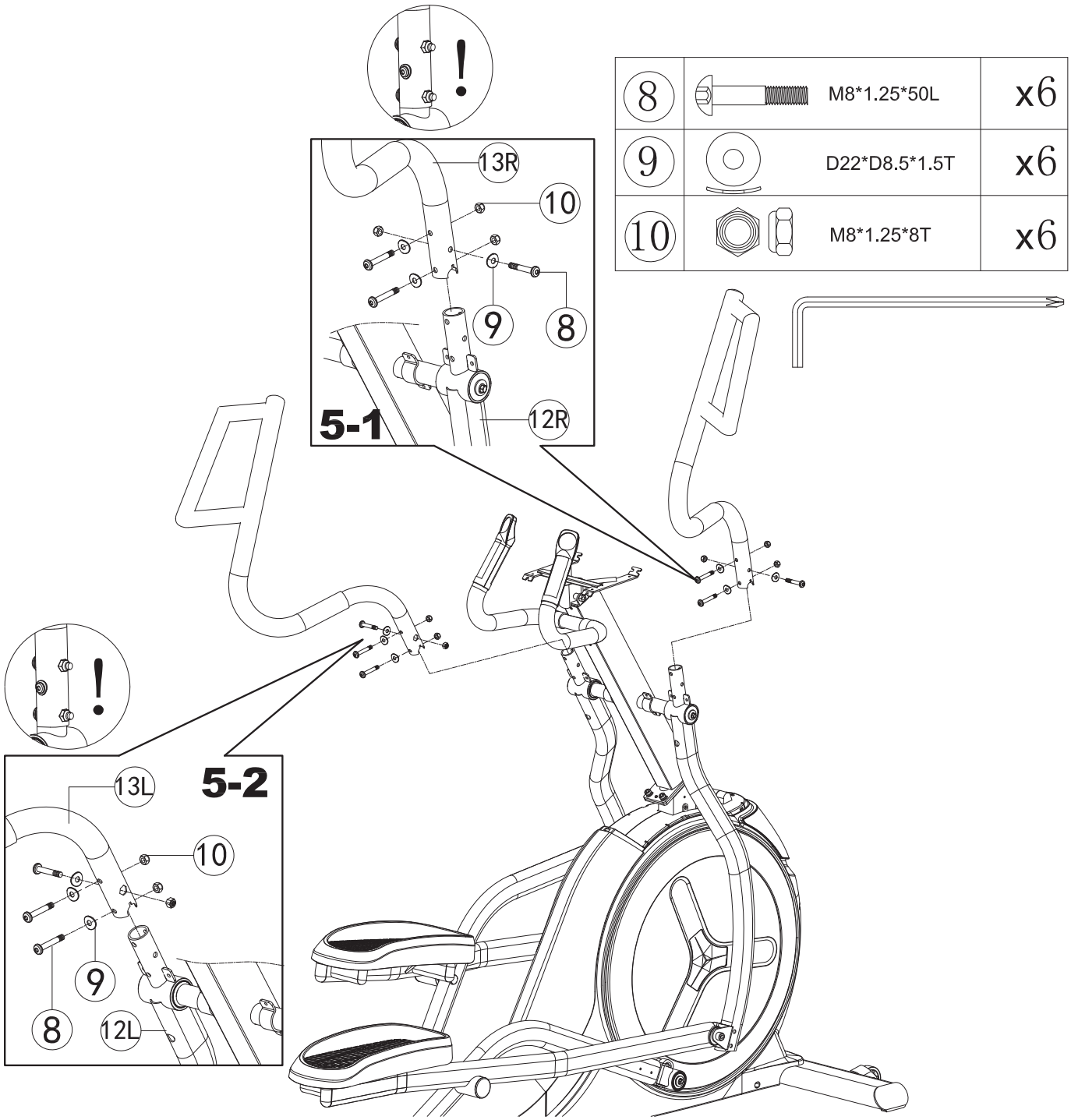
STEP 5

5-1) Den oberen rechten Hebel 13R am unteren Hebel

rechts 12R mit drei Bolzen 8 mit gewölbter Unterlegscheibe 9 und einer Sicherungsmutter 10 befestigen.

5-2) Den oberen linken Hebel 13L am unteren Hebel

links 12L mit drei Bolzen 8 mit gewölbter Unterlegscheibe 9 und einer Sicherungsmutter 10 befestigen.

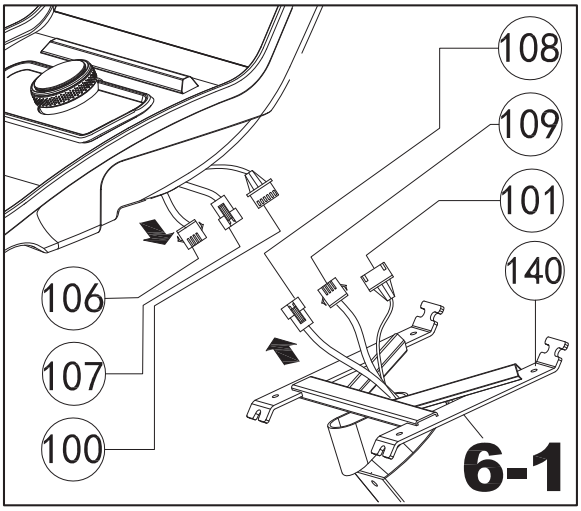


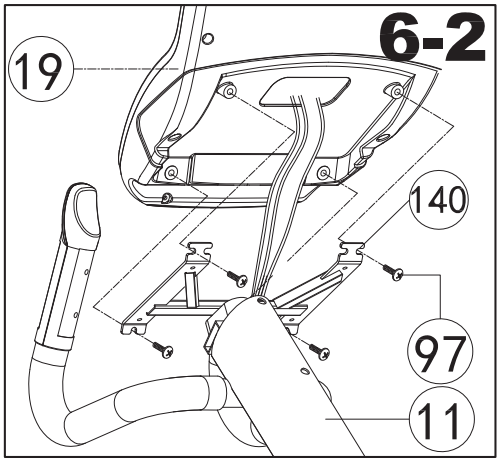
STEP 6

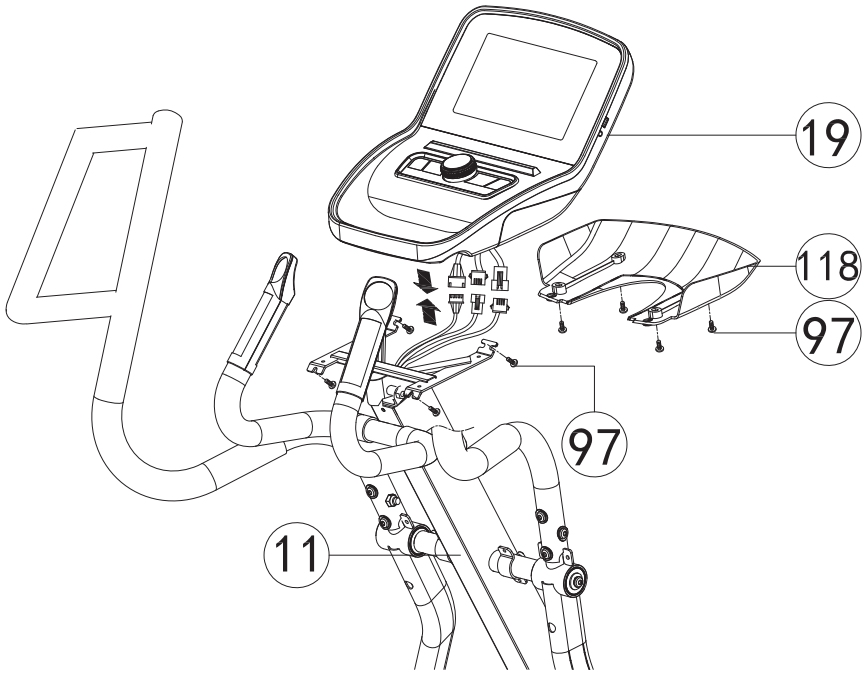
6-1) Die Konsole 19 an die Konsolenhalterung 140 heranführen und den Stecker des mittleren Kabels 101 mit dem Stecker des oberen Kabels 100 verbinden. Die unteren Stecker 108 und 109 der Kabel für Handpuls-Sensoren und Ferntasten mit den jeweiligen oberen Steckern 106 und 107 verbinden.

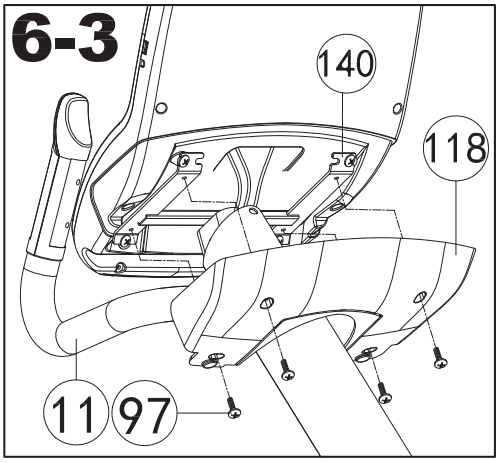
6-2) Die Konsole 19 auf die Konsolenhalterung 140 oben am Lenkerrohr 11 setzen und mit vier Schrauben 97 befestigen.

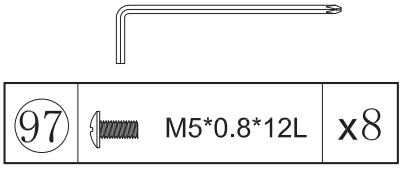
6-3) Die hintere Konsolenschale 118 mit vier Schrauben 97 an der Konsolenhalterung 140 befestigen.











STEP 7

7-1) Die vordere Abdeckung der Konsolenhalte- platte 99 mit zwei Schrauben 96 am Lenkerrohr 11 befestigen, dann die hintere Abdeckung 98 aufstecken.

7-2) Den Flaschenhalter 39 mit vier Blechschrauben 96 am Lenkerrohr 11 befestigen, dann die hintere Abdeckung des Flaschenfachs 38 aufstecken.

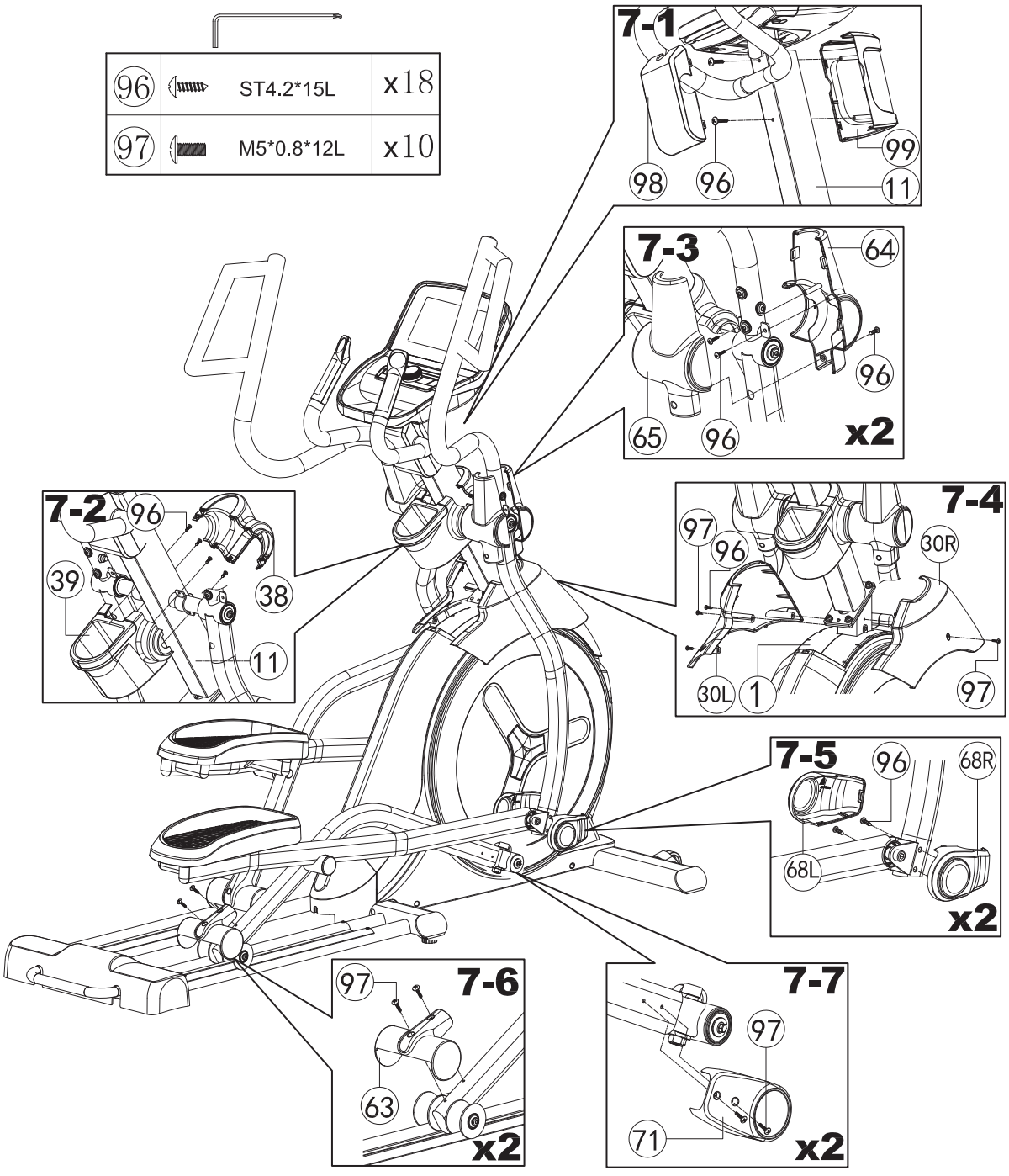
7-3) Die vordere Verkleidung 64 mit der hinteren Verkleidung 65 mit drei Schrauben 96 verbinden; die Verkleidungen am rechten und linken Hebelgelenk anbringen.

7-4) Die vordere Verkleidung links 30L mit der **rechten 30R mit zwei Schrauben 97 und einer Schraube 96 verbinden.**

7-5) Die Abdeckung der Pedalträgerstange **links 68L mit der rechten 68R mit zwei Schrauben 96 verbinden.**

7-6) Die beiden Laufrollenabdeckungen 63 mit je zwei Schrauben 97 befestigen.

7-7) Die beiden Abdeckungen der Verbindungsstangen 71 mit je zwei Schrauben 97 befestigen.



2.3 LIVELLAMENTO

ACHTUNG

Korrektes Ausrichten ist für die einwandfreie Funktion des Geräts und eine längere Lebensdauer der mechanischen Bauteile erforderlich.

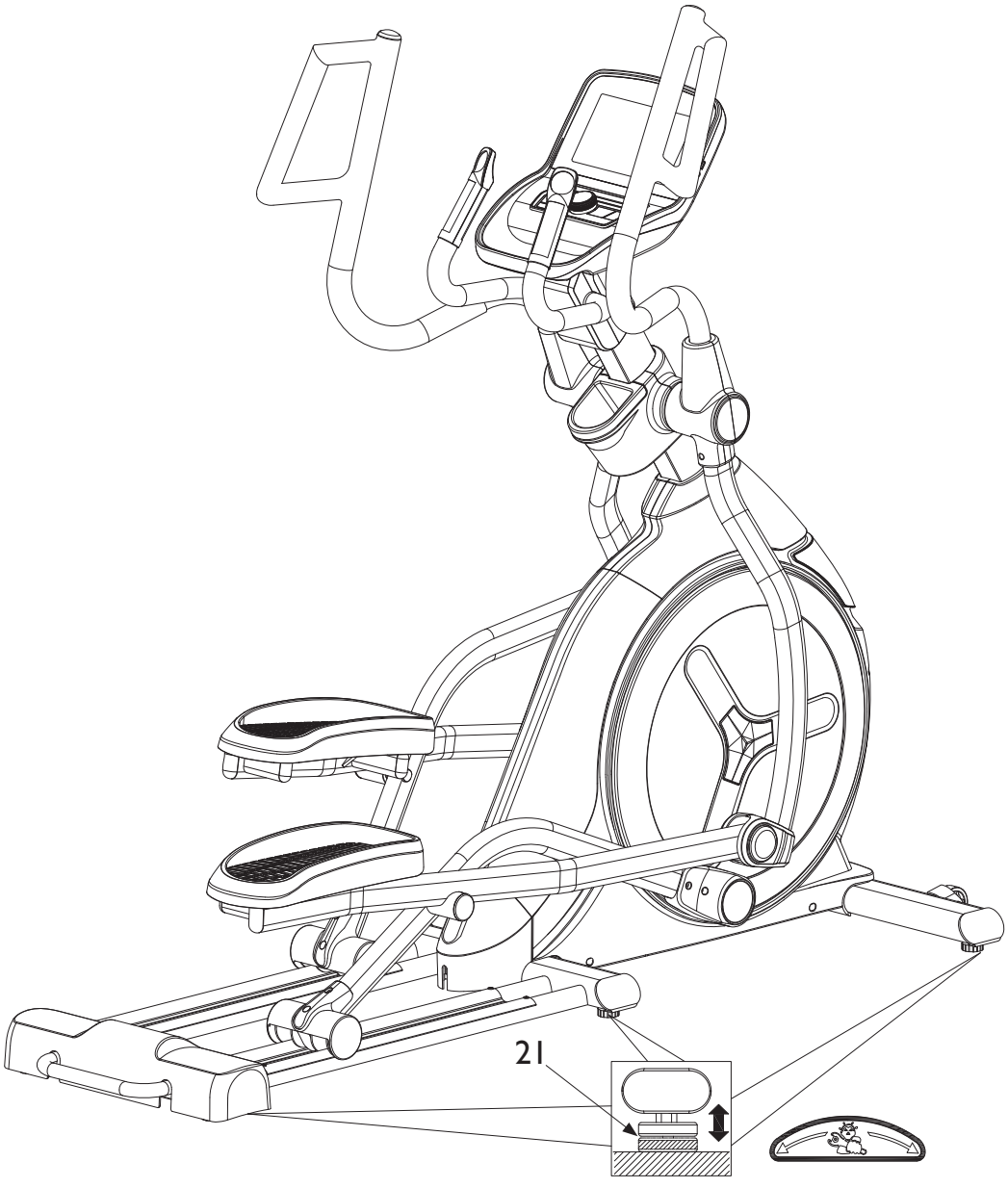
• Zum Ausgleich von Bodenunebenheiten ist das Produkt mit sechs verstellbaren Stellfüßen 21 unter den Standstreben ausgestattet.

• Zum Ausrichten des Geräts zuerst die hinteren Stellfüße einstellen.

• Nach dem Ausrichten in Querrichtung die beiden mittleren Stellfüße für die Ausrichtung in Längsrichtung einstellen.

• Nach dem Ausrichten die Standfestigkeit des Geräts prüfen und die Kontermutter jedes Stellfußes festziehen.

• Die Montage ist damit abgeschlossen. Lesen Sie vor dem Gebrauch die übrigen Kapitel der Anleitung, um alle Informationen zum sicheren Gebrauch des Produkts zu kennen.



2.4 ELEKTRISCHER ANSCHLUSS

ACHTUNG

VOR DEM ANSCHLIESSEN DES NETZSTECKERS Prüfen Sie anhand der technischen Daten auf dem Typenschild, ob die Elektroinstallation geeignet ist.

Prüfen Sie, ob die Wandsteckdose zum Netzstecker passt und einen Schutzkontakt (Erdung) besitzt.

Prüfen Sie, ob der rote Netzschalter auf „O" – Off steht.

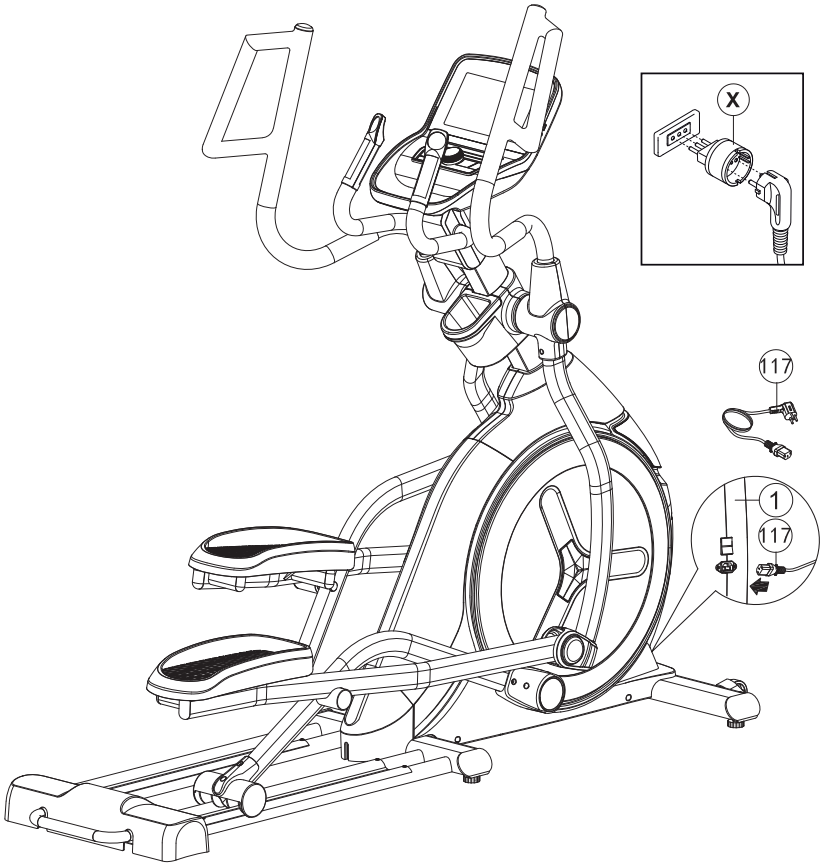
ACHTUNG

VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR NETZSTECKER UND NETZKABEL Schließen Sie den Netzstecker an eine Wandsteckdose an, die ausreichend weit vom Produkt entfernt ist, um Kurzschlüsse durch Schweißtropfen und Wasser zu vermeiden.

Verwenden Sie KEINE Mehrfachsteckdosen oder Verlängerungskabel, nur normgerechte Adapter X (Adapter nicht mitgeliefert).

Das Produkt wird mit einem Netzkabel mit Schuko-Netzstecker 117 geliefert, der an eine geeignete, geerdete Wandsteckdose mit einer Nennspannung bis 230 VAC angeschlossen werden muss.

An der Vorderseite des Motorraums befinden sich die Buchse 132, an die das Netzkabel angeschlossen wird, und der Hauptschalter 131, mit dem das Produkt ein- und ausgeschaltet wird.



2.5 SPOSTAMENTO

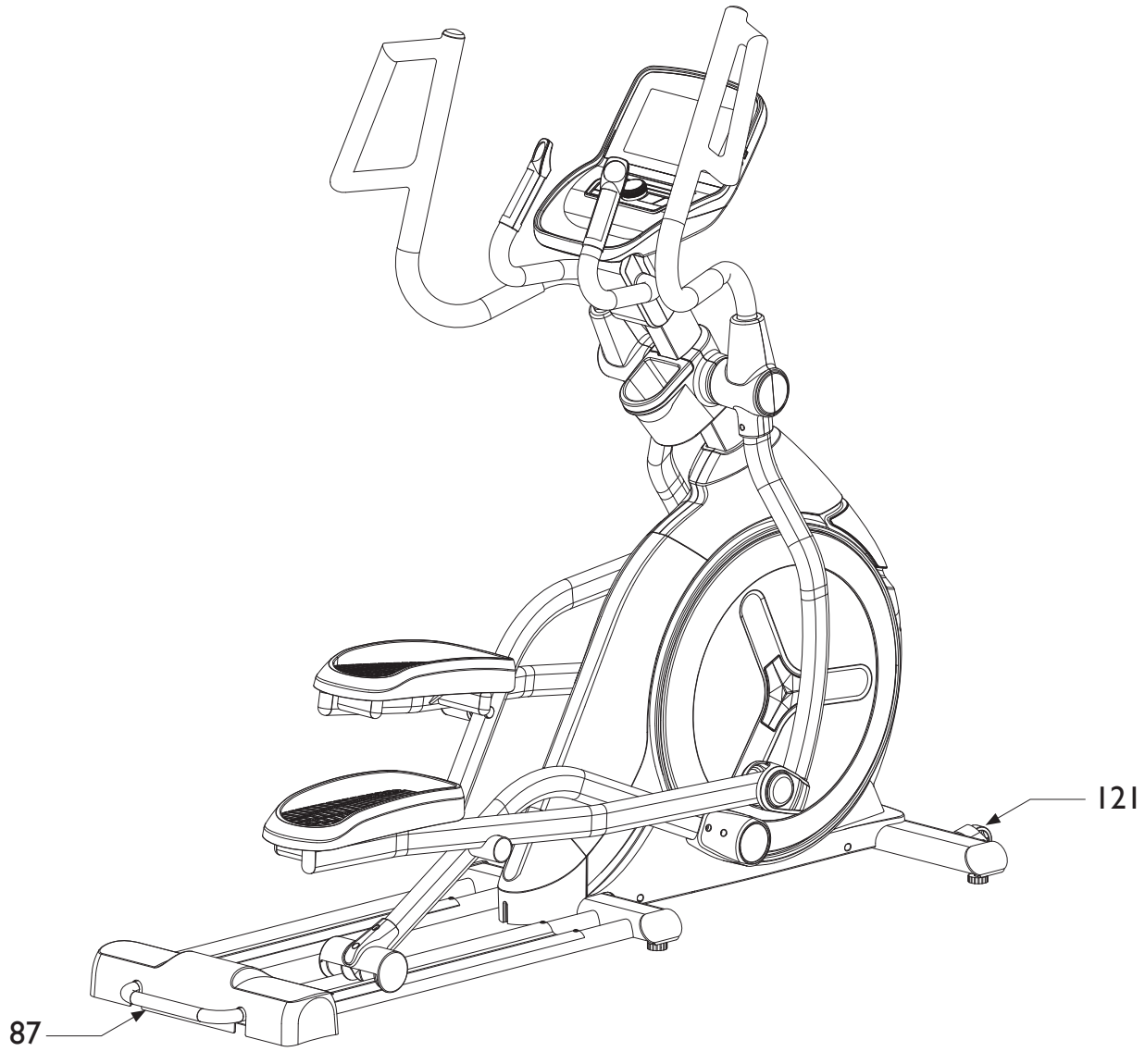
GEFAHR

Aufgrund des hohen Gewichts das hintere Ende des Produkts stets mit Hilfe einer zweiten Person anheben und das Produkt verschieben.

Beim Anheben des hinteren Endes aus den Beinen heraus heben, um Rückenbeschwerden zu vermeiden.

• An den Enden der vorderen Standstrebe befinden sich zwei Rollen 121. Für kurze Wege innerhalb des Raums das Gerät am Griff 87 fassen und das hintere Ende anheben, bis die Rollen auf dem Boden aufliegen.

• Das Gerät auf den beiden Rollen nach vorne an die gewünschte Stelle schieben und anschließend mit Kraft aus den Armen vorsichtig absenken.



3.0 TRAININGSPROGRAMM

Lassen Sie vor Beginn des Trainings Ihre körperliche Verfassung von Ihrem Arzt prüfen und besprechen Sie mit ihm eventuell erforderliche Vorsichtsmaßnahmen. Untrainierte Personen sollten behutsam beginnen: höchstens drei Einheiten pro Woche, mit kurzen Zeiten und niedriger Geschwindigkeit, um sich mit der Konsole vertraut zu machen und sich langsam an die Belastung zu gewöhnen. Sportlich Aktiven, die das Produkt ergänzend zu ihrem Training nutzen möchten, empfehlen wir, Trainingseinheiten und Trainingsplan mit einem Personal Trainer zu erstellen. Anhand der Herzfrequenz während des Trainings lassen sich 3 Trainingsbereiche unterscheiden:

- Grundlagenbereich: Herzfrequenz zwischen 60% und 75%, Training mit geringer Belastung; - Aerober Bereich: Herzfrequenz zwischen 75% und 85%, Training im aeroben Bereich; - Anaerober Bereich: Herzfrequenz zwischen 85% und 95%, Training im anaeroben Bereich.

Das Training mit dem Produkt gliedert sich in drei Phasen.

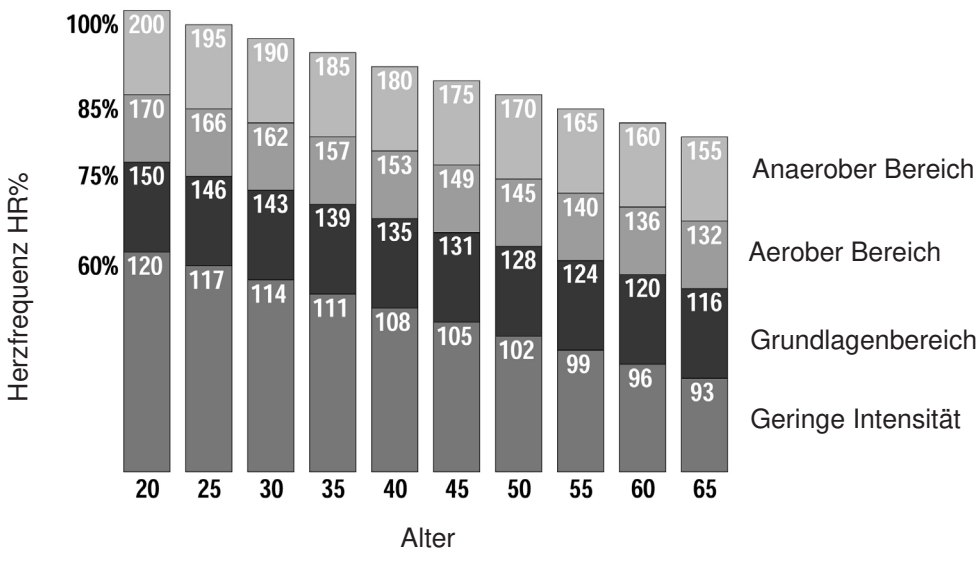
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

TRAINING: Beginnen Sie mit geringer Belastung und steigern Sie nach dem Aufwärmen die Intensität schrittweise, bis die Herzfrequenz den gewünschten Zielwert erreicht. Halten Sie die Herzfrequenz im gewünschten Trainingsbereich konstant. In den ersten Wochen sollten die Trainingseinheiten nicht länger als 20 Minuten dauern; mit zunehmender Übung können sie auf bis zu 60 Minuten verlängert werden.

ABKÜHLEN: Entspannen Sie sich nach dem Training einige Minuten mit Dehnübungen.

GEFAHR

Training im anaeroben Bereich ist nur gut trainierten Leistungssportlern gestattet.



3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL)

ACHTUNG

- Lesen Sie vor der Verwendung des Brustgurts die Anweisungen auf dieser Seite und gegebenenfalls die des Herstellers sorgfältig durch.

- Trennen Sie den Sender nach jedem Gebrauch vom elastischen Gurt, reinigen Sie beide von Schweiß und trocknen Sie sie gründlich ab.

- Reinigen Sie den Sender mit einem feuchten Tuch und milder Seife. Waschen Sie den elastischen Gurt regelmäßig, z. B. in der Waschmaschine mit der Sportkleidung bei unter 40 °C.

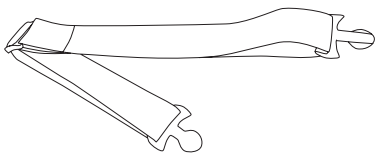
- Bewahren Sie Gurt und Sender nicht in Schubladen, geschlossenen Beuteln oder anderen Behältern auf; hängen Sie sie am besten an die Wand, damit sie vollständig trocknen.

Der Brustgurt ist auf Anfrage erhältlich. Der Sender ist nicht codiert (Frequenzbereich 5,0/5,3 kHz) und besteht aus zwei Teilen: dem Sender, der die Funksignale an die Konsole überträgt, und dem elastischen Gurt, der den Sender am Brustkorb hält.

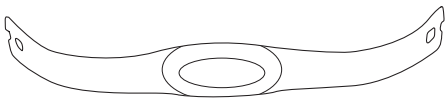
Spezielle Anweisungen zum Brustgurt finden Sie in der Anleitung, die dem Brustgurt beiliegt.

1) Haken Sie ein Ende des Senders am elastischen Gurt ein. 2) Stellen Sie die Länge des Gurts mit der Schnalle passend zu Ihrem Brustumfang ein. Legen Sie den Gurt direkt unterhalb der Brustmuskeln an (siehe Abbildung) und haken Sie das andere Ende am Sender ein. 3) Heben Sie den Sender an und befeuchten Sie die Elektroden auf der Rückseite mit nassen Fingern. 4) Prüfen Sie, ob die Elektrodenfläche gut auf der Haut aufliegt.

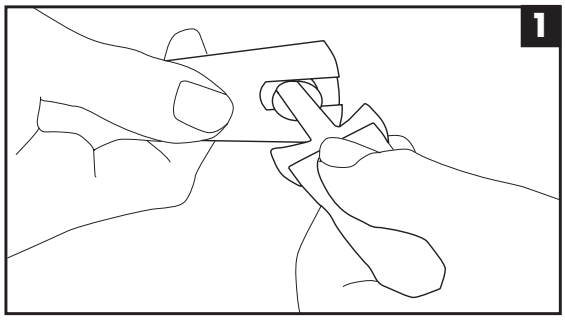
Die über den Brustgurt gemessene Herzfrequenz ist nur ein Richtwert zur Überwachung der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Orientierung beim Kalorienverbrauch. Der vom Sender gemessene Wert ist in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.

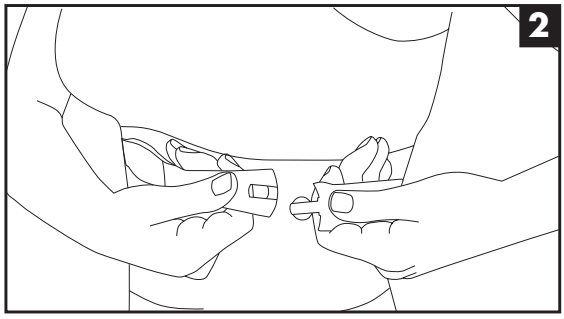


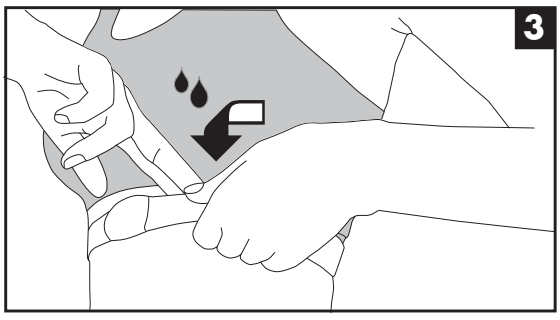
Elastischer Gurt

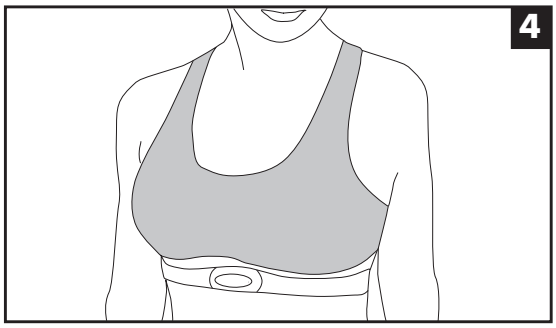


Sender









3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG

Wer das Produkt zum ersten Mal benutzt, sollte sich zunächst mit der Konsole und ihrer Bedienung vertraut machen, bevor ein Trainingsprogramm begonnen wird. Ebenso wichtig ist es, sich an die schwebende Bewegung des Crosstrainers zu gewöhnen und eine korrekte Muskelkontrolle beizubehalten. • Von hinten nacheinander mit je einem Fuß zuerst auf das untere Pedal 44, dann auf das obere steigen und dabei den Lenker 11 mit den Händen fest umfassen.

GEFAHR

Beim Aufsteigen auf die Pedale NICHT das Gleichgewicht verlieren; zuerst sicheren Halt am Lenker suchen.

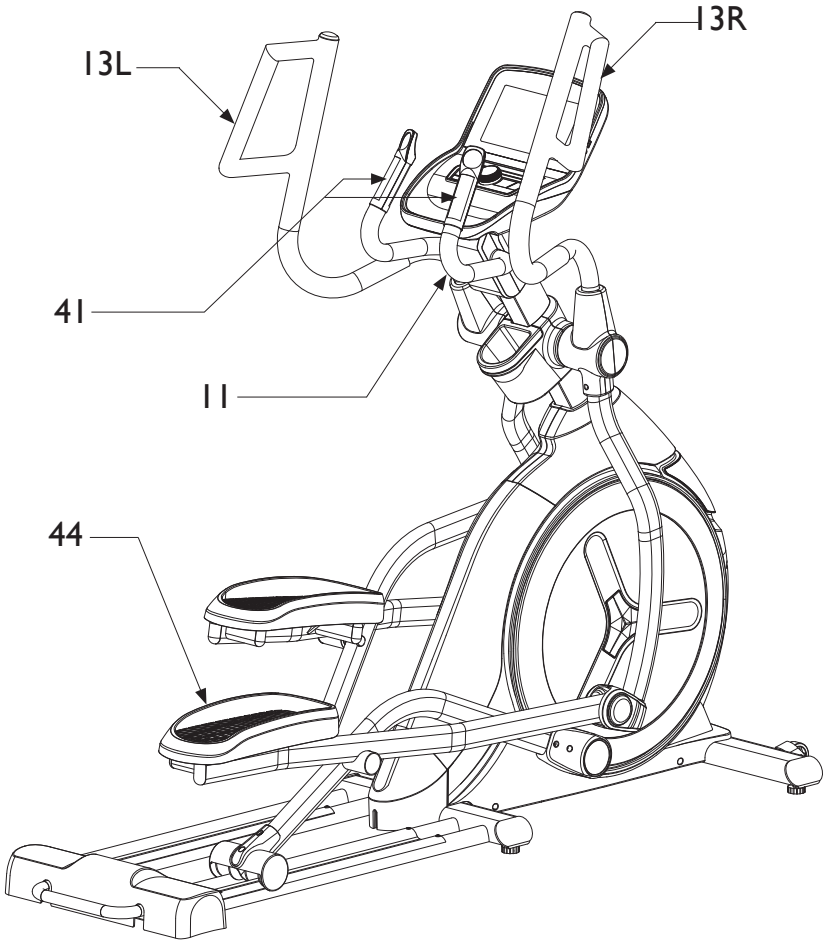
• Die Fußspitzen an den vorderen Teil der Pedale bringen. • Die Hände vom Lenker nehmen, die Hebel 13L/R fassen und mit den Beinen auf die Pedale drücken, um sich mit dem Bewegungsrhythmus des Geräts vertraut zu machen. • Die gewünschte Trainingsart an der Konsole einstellen, siehe dazu den folgenden Abschnitt.

GEFAHR

Für eine gute Haltung auf dem Gerät den Rücken gerade halten und den Körper nicht nach vorne oder hinten verlagern. Stets mit Beinen und Armen koordiniert drücken; liegen die Hände nur auf den oberen Hebeln und wird nur mit den Beinen gedrückt, wird der Oberkörper nicht trainiert.

• Während des Trainings kann die Herzfrequenz über die Handpuls-Sensoren 41 am Lenker gemessen werden.

Es wird empfohlen, die beanspruchten Muskeln mit geeigneten Dehnübungen (Stretching) vorzubereiten, möglichst unter Anleitung eines qualifizierten Trainers; dies lockert steife Gelenke und dehnt die Muskulatur. Wie bei jeder – besonders neuen – Technik sollte man sich anfangs an erfahrene Personen wenden.



3.3 KONSOLE – (Workout-Bildschirm)

Die Konsole besteht aus einem 10,1" TFT-Touchscreen, der über eine eigene Software folgende Daten anzeigt.

SPEED - RPM - Die aktuelle GESCHWINDIGKEIT während des Trainings in km/h. - Die aktuellen UMDREHUNGEN PRO MINUTE der Pedale.

TIME - Die TRAININGSDAUER ab null oder der Countdown von der als TARGET eingestellten Zeit bis null.

CALORIES - Der KALORIENVERBRAUCH während des Trainings in kcal oder der Countdown des als TARGET eingestellten Kalorienverbrauchs bis null (*).

DISTANCE - Die seit Trainingsbeginn zurückgelegte DISTANZ oder der Countdown der als TARGET eingestellten Gesamtdistanz bis null.

WATT - Zeigt die während des Trainings erbrachte LEISTUNG in Watt an.

LEVEL - Zeigt die INTENSITÄTSSTUFE (Tretwiderstand) an; elektrisch einstellbar in 32 Stufen.

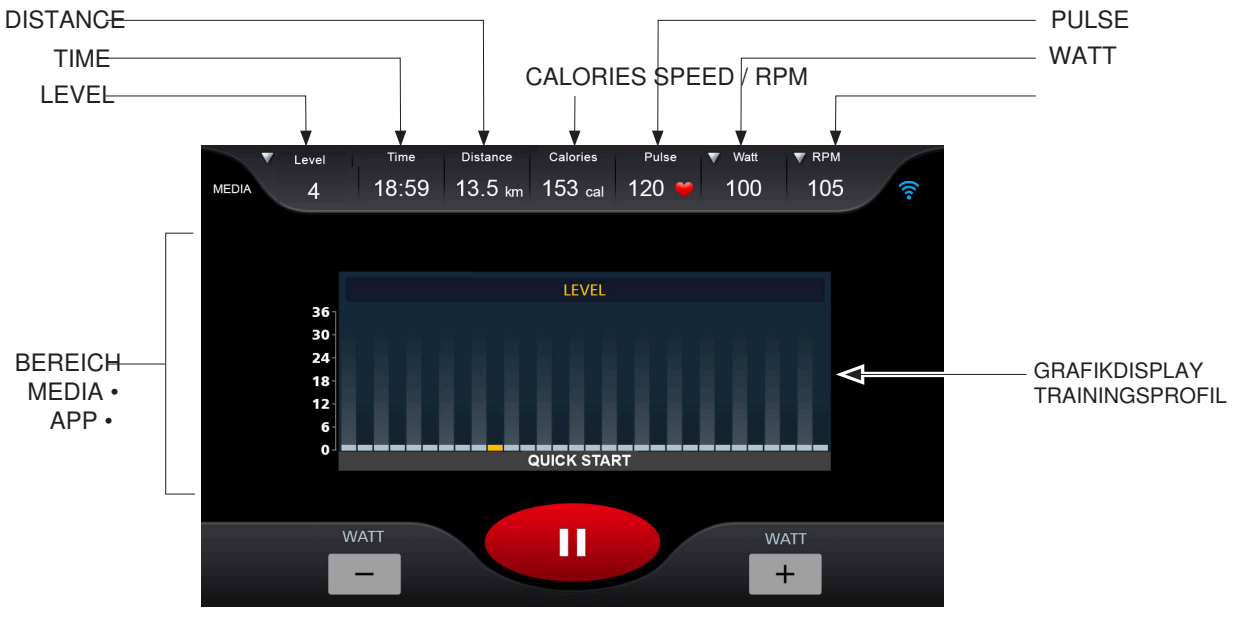
PULSE - Die HERZFREQUENZ, gemessen über die Handpulssensoren am Lenker oder den Brustgurt (optional). Angabe in bpm (Schläge pro Minute) (*).

(*) Der angezeigte Wert ist nur ein ungefährer Richtwert und in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.

Das zentrale GRAFIKDISPLAY zeigt das Profil der voreingestellten Programme, ermöglicht das Bearbeiten der Benutzerprogramme und zeigt in jeder Betriebsart die Intensitätsstufe an.

D**METs** ist die Maßeinheit für den Sauerstoff verbrauch in Ruhe (Grundumsatz), per Konvention 3,5 ml pro kg Körpergewicht. Der nach dem Training angezeigte Wert entspricht dem in Mets umgerechneten theoretischen maximalen Sauerstoffverbrauch; ein Wert von 10 METs bedeutet z. B., dass die Person theoretisch eine 10-mal höhere Leistung als in Ruhe erbringen kann.

HINWEIS: Ohne optionalen Brustgurt umfassen Sie zur Anzeige der Herzfrequenz die Handpulssensoren am Lenker mit beiden Händen. Der Wert erscheint nach einigen Sekunden; bei Messproblemen befeuchten Sie die Hände, um den Kontakt zu verbessern. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole einzuschalten. Nach einigen Minuten ohne Aktivität wechselt der Monitor in den Energiesparmodus.



3.4 KONSOLE – (Tastatur)

Taste START - Drücken Sie START, um ein Training in jeder Betriebsart zu starten; die Zählung der Anzeigen und die Funktionen des gewählten Programms beginnen.

- Drücken Sie im Modus „PAUSE“ START, um ein unterbrochenes Training fortzusetzen.

Taste STOP - Drücken Sie während des Trainings STOP, um das Training sofort anzuhalten (Modus „PAUSE“); zum Fortsetzen drücken Sie START.

- Drücken Sie im Modus „PAUSE“ STOP, um das Training abzubrechen und die Zusammenfassung der Ergebnisse anzuzeigen.

- Drücken Sie am Ende einer Trainingseinheit STOP, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

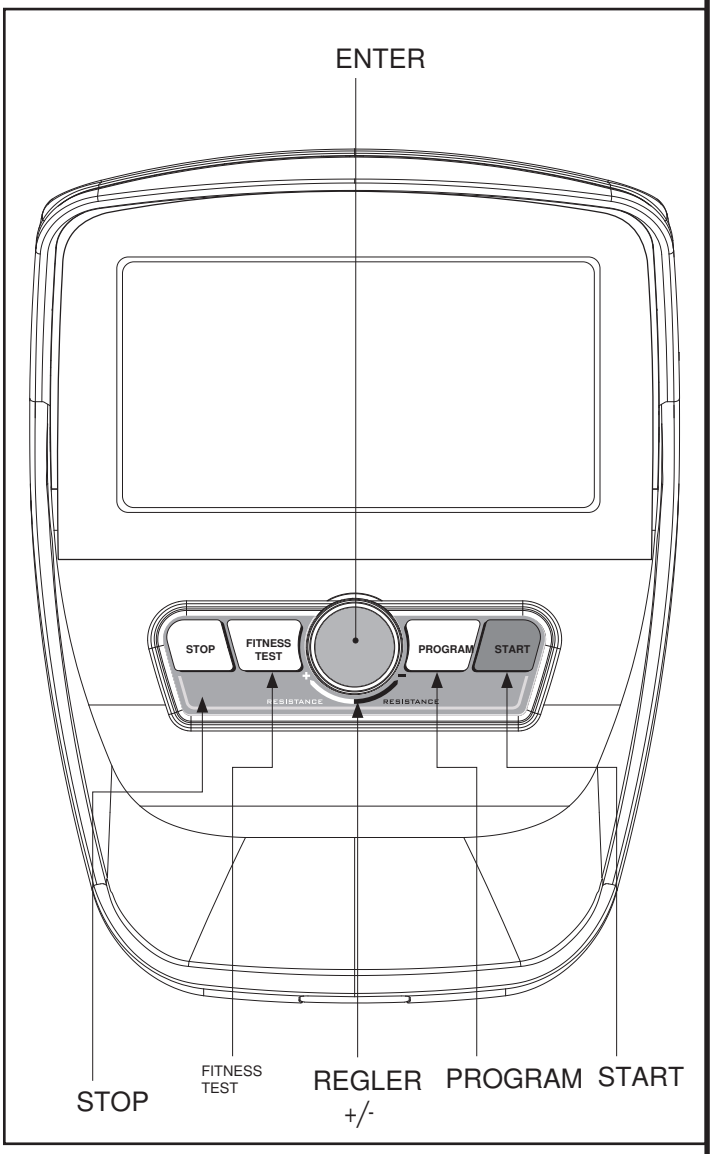
Taste FITNESS TEST Drücken Sie auf dem Hauptbildschirm FITNESS TEST, um den halbstündigen Test zu starten und Ihre Fitness anhand des VO2-Max-Ergebnisses zu ermitteln und im Zeitverlauf zu vergleichen.

Taste PROGRAM Drücken Sie, wenn kein Training läuft und sich die Konsole im Stopp-Modus befindet, PROGRAM, um eines der 32 vordefinierten Programme zu wählen.

Regler +/- mit Taste ENTER Vor Trainingsbeginn: +/- - Geben Sie mit dem Regler alle Daten der

Trainingsprogramme ein. - Bestätigen Sie alle eingegebenen Daten mit der mittleren Taste ENTER. Während des Trainings:

- Erhöhen oder verringern Sie mit dem Regler +/- die Intensität (32 Stufen), - drücken Sie ENTER, um zwischen der Anzeige der Geschwindigkeit und der Umdrehungen pro Minute „RPM“ zu wechseln,



TOUCH-TASTEN AM MONITOR

Taste Workout-Bildschirm: Tippen Sie auf das runde Symbol rechts in der Ecke des Monitors, um den Workout-Bildschirm ein- oder auszublenden.

Lautstärketasten: Tippen Sie auf die Lautsprechersymbole, um die Lautstärke zu erhöhen oder zu verringern.

Tasten Intensitätsstufe: Tippen Sie auf die Symbole + und - unten am Bildschirm, um die Intensität manuell einzustellen.

Tasten Start/Pause/Stop: Die entsprechenden Symbole unten am Bildschirm haben dieselbe Funktion wie die Tasten der Tastatur.

3.5 KONSOLE – (Hauptbildschirm)

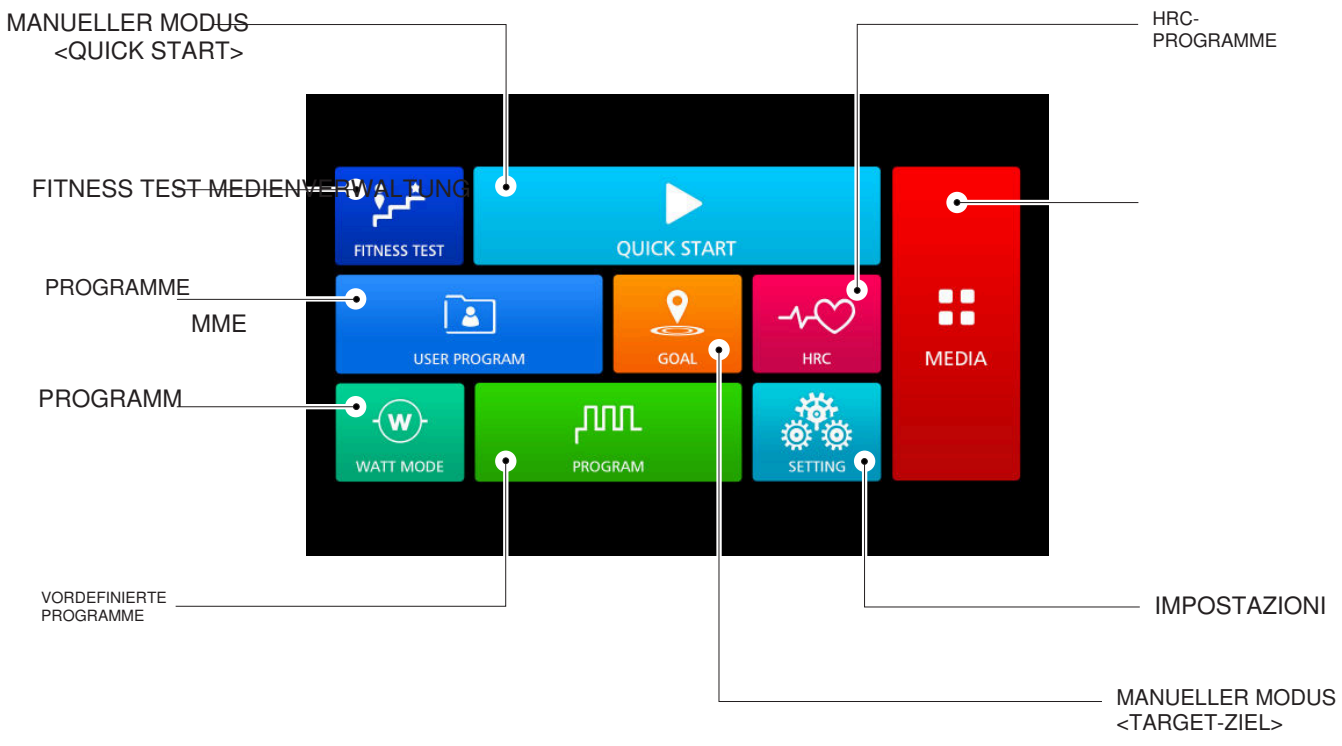
Die Konsole besteht aus einem 10,1" TFT-Touchscreen zur Überwachung aller Parameter der Trainingsprogramme und verfügt über eine WLAN-Schnittstelle zur Online-Nutzung von Unterhaltungs- und Simulations-Apps von Drittanbietern.

Nach dem Einschalten fordert die Konsole zur Verbindung mit dem Internet über WLAN auf und zeigt die gefundenen Netzwerke an. Ist kein Internet verfügbar, kann das Gerät offline benutzt werden; Drittanbieter-Apps sind dann nicht nutzbar.

Der Hauptbildschirm enthält alle Tasten für den direkten Zugriff auf die Trainingsprogramme sowie die Tasten für die Bereiche „Medienverwaltung“ und „Einstellungen Konsolenbildschirm“.

Im Bereich „Einstellungen Konsolenbildschirm“ können Sie folgende Funktionen verwalten: - Sprachauswahl, - Bildschirmhelligkeit, - Lautstärke, - Bluetooth-Auswahl, - WLAN-Auswahl.

Über den Bereich „Medienverwaltung“, erreichbar über den Hauptbildschirm oder die Taste „Media“ im Workout-Bildschirm, greifen Sie auf die vorinstallierten Apps oder auf Audio- und Videodateien des USB-Sticks in der USB-Buchse seitlich an der Konsole zu. Unterstützte Formate: Audio: .wav, .wma, .aac, .ogg, .mp3 und .flac. Video: .mp4 und .avi.



3.6 MANUELLES PROGRAMM – QUICK START

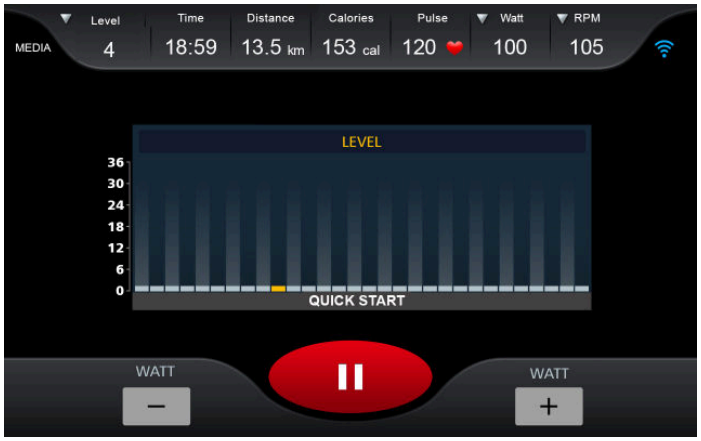
Mit dem Programm QuickStart können Sie das Gerät sofort benutzen. Zum Starten von QUICK START drücken Sie die entsprechende Taste auf dem Hauptbildschirm oder drücken Sie START und beginnen Sie zu treten.

• Im Modus QuickStart beginnen die Anzeigen Time, Distance, Calories sofort ab null zu zählen und zählen während des gesamten Trainings.

• Ändern Sie die Intensität während des Trainings mit dem Regler +/- in 32 Stufen.

• Mit STOP wird das Training im Modus PAUSE angehalten; die Trainingsdaten bleiben gespeichert. Drücken Sie erneut START, um an derselben Stelle fortzusetzen, oder erneut STOP, um das Training abzubrechen.

Hinweis: Die Anzeige Pulse zeigt die Herzfrequenz an, wenn Sie die Handpulssensoren am Lenker umfassen oder den Brustgurt (optional) tragen.



3.7 MANUELLES PROGRAMM – TARGET

Mit dem Programm Target stellen Sie eine Trainingseinheit nach Dauer, Distanz oder Kalorienverbrauch ein. Zum Aufrufen drücken Sie auf dem Hauptbildschirm die Taste GOAL.

• Wählen Sie als Trainingsziel Dauer, Distanz oder Kalorienverbrauch und bestätigen Sie mit ENTER. Das gewählte Ziel wird durch Blinken der zugehörigen Anzeige hervorgehoben.

• Stellen Sie mit dem Regler +/- das gewählte Ziel ein und bestätigen Sie mit der mittleren Taste ENTER.

• Wenn alle Daten eingegeben sind, starten Sie das Programm mit START.

• Ist eines der Trainingsziele eingestellt (Time, Distance, Calorie), zählt die zugehörige Anzeige vom eingestellten Wert bis null rückwärts. Während des Trainings können Sie die Intensität mit dem Regler +/- ändern.

• Mit STOP wird das Training im Modus PAUSE angehalten; die Trainingsdaten bleiben gespeichert. Drücken Sie erneut START, um an derselben Stelle fortzusetzen, oder erneut STOP, um das Training abzubrechen.

Hinweis: Die Anzeige Pulse zeigt die Herzfrequenz an, wenn Sie die Handpulssensoren am Lenker umfassen oder den Brustgurt (optional) tragen.

3.8 VORDEFINIERTE PROGRAMME

• Bei den vordefinierten Programmen variiert die Konsole die Intensität nach einem voreingestellten Profil. Zum Aufrufen drücken Sie PROGRAM auf dem Hauptbildschirm oder auf der Tastatur.

• Geben Sie die Benutzerdaten ein: Geschlecht, Alter, Gewicht und Programmdauer; bestätigen Sie jede Eingabe mit ENTER.

• Wählen Sie eines der 32 vordefinierten Programme (das Grafikdisplay zeigt das Programmprofil) und bestätigen Sie mit ENTER.

• Starten Sie das Trainingsprogramm mit START. Die Anzeige TIME zählt vom eingestellten Wert bis null rückwärts, und auf dem Bildschirm wird das Profil des gewählten Programms angezeigt.

• Die Konsole variiert die Intensität automatisch nach dem Profil des gewählten Programms; während des Trainings können Sie die Intensität jedoch mit dem Regler +/- manuell ändern.

• Mit STOP wird das Training im Modus PAUSE angehalten; die Trainingsdaten bleiben gespeichert. Drücken Sie erneut START, um an derselben Stelle fortzusetzen, oder erneut STOP, um das Training abzubrechen.

Hinweis: Die Anzeige Pulse zeigt die Herzfrequenz an, wenn Sie die Handpulssensoren am Lenker umfassen oder den Brustgurt (optional) tragen.

Programmi		Durata impostata / 30 = tempo di durata per ogni settore (o colonna)																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
P1	LEVEL	2	2	4	4	3	3	4	3	5	4	2	2	5	5	3	3	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3
P2	LEVEL	2	2	5	5	4	4	6	4	6	4	2	2	4	4	2	2	2	2	4	4	6	6	8	7	8	6	2	2	3	3
P3	LEVEL	2	2	5	5	4	4	5	4	5	4	2	2	3	3	2	2	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3
P4	LEVEL	3	3	6	6	7	7	5	8	5	9	6	6	4	4	3	3	4	4	2	2	6	6	8	6	3	2	6	6	2	2
P5	LEVEL	3	3	6	6	7	7	5	8	6	7	6	6	4	4	3	3	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3
P6	LEVEL	5	5	11	11	9	9	7	8	12	10	8	8	7	7	6	6	7	7	5	5	7	7	9	11	10	11	9	9	5	5
P7	LEVEL	5	5	9	9	10	10	7	7	10	7	5	5	7	7	5	5	6	6	8	8	7	7	7	6	7	6	5	5	5	5
P8	LEVEL	5	5	7	7	9	9	11	10	11	9	5	5	6	6	5	5	6	6	8	8	7	7	7	6	7	6	5	5	5	5
P9	LEVEL	5	5	7	7	8	8	8	9	8	9	6	6	6	6	5	5	6	6	7	7	7	7	6	8	8	9	6	6	6	6
P10	LEVEL	5	5	6	6	8	8	6	6	8	8	9	9	6	6	6	6	7	7	6	6	7	7	7	6	7	5	6	6	5	5
P11	LEVEL	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11
P12	LEVEL	7	7	10	10	10	12	12	12	15	15	15	17	17	20	20	20	20	17	17	15	15	15	12	12	12	10	10	10	7	7
P13	LEVEL	7	7	7	10	10	10	12	12	12	15	15	15	17	17	17	20	20	20	22	22	22	20	20	20	17	17	17	15	15	15
P14	LEVEL	7	7	7	10	10	10	15	15	15	17	17	20	20	20	20	20	20	20	20	17	17	15	15	15	10	10	10	7	7	7
P15	LEVEL	7	7	7	7	12	12	12	12	12	15	15	15	15	15	17	17	17	17	17	20	20	20	20	20	20	15	15	15	15	15
P16	LEVEL	7	7	7	10	10	12	15	17	20	20	17	15	12	10	10	10	10	12	15	17	20	20	17	15	12	10	10	7	7	7
P17	LEVEL	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11
P18	LEVEL	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21
P19	LEVEL	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8
P20	LEVEL	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21
P21	LEVEL	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21
P22	LEVEL	8	8	11	11	16	16	16	18	18	21	23	21	18	18	18	18	18	18	21	23	21	18	18	16	16	16	11	11	8	8
P23	LEVEL	14	14	23	23	20	20	23	20	23	20	23	23	17	17	14	14	17	17	23	23	26	26	26	27	23	25	23	26	20	12
P24	LEVEL	17	17	26	26	23	25	23	26	23	27	26	26	20	20	20	20	14	14	26	26	26	26	23	23	26	25	26	23	20	20
P25	LEVEL	20	20	26	26	25	25	23	26	26	25	26	26	23	23	17	17	20	20	14	14	23	26	26	25	26	26	23	20	17	17
P26	LEVEL	14	14	26	26	26	26	23	23	26	25	23	23	20	20	17	17	14	14	14	23	23	23	20	20	26	20	14	14	17	17
P27	LEVEL	14	14	26	26	25	25	20	20	25	20	17	17	20	20	14	14	20	20	23	23	26	26	26	26	26	28	26	26	26	17
P28	LEVEL	21	21	15	15	24	27	27	26	27	27	24	21	18	18	15	15	24	24	18	18	21	21	21	18	21	15	24	24	15	15
P29	LEVEL	15	24	27	27	18	21	18	21	24	27	18	18	18	18	15	15	21	21	18	18	21	18	24	21	15	15	24	24	18	18
P30	LEVEL	18	24	18	18	24	24	21	21	24	18	27	27	18	21	18	15	18	18	21	21	18	18	21	18	24	21	15	15	15	12
P31	LEVEL	18	18	24	24	27	27	27	28	24	26	24	27	21	21	15	15	21	21	24	24	27	27	27	28	28	29	27	27	27	18
P32	LEVEL	15	21	24	21	24	24	27	32	27	21	18	15	18	18	21	21	18	18	30	30	29	29	30	29	30	29	29	29	18	18
P31	LEVEL	18	18	24	24	27	27	27	28	24	26	24	27	21	21	15	15	21	21	24	24	27	27	27	28	28	29	27	27	27	18
P32	LEVEL	15	21	24	21	24	24	27	32	27	21	18	15	18	18	21	21	18	18	30	30	29	29	30	29	30	29	29	29	18	18

TABELLE VORDEFINIERTE PROGRAMME

3.9 BENUTZERPROGRAMME

Mit den Benutzerprogrammen erstellen Sie ein eigenes Trainingsprogramm, bei dem Sie die Intensität auf einem Grafikprofil aus Säulen frei festlegen; jede Säule steht für eine eigene, individuell einstellbare Intensitätsstufe. Zum Aufrufen drücken Sie USER PROGRAM auf dem Hauptbildschirm.

• Wählen Sie eines der vier USER PROGRAM und bestätigen Sie mit ENTER.

HINWEIS: Das gewählte Benutzerprofil wird am oberen Bildschirmrand angezeigt. Der Name des Benutzerprofils kann geändert werden: Tippen Sie dazu auf das Benutzerprofil und geben Sie den gewünschten Namen ein.

• Geben Sie die Benutzerdaten ein: Geschlecht, Alter, Gewicht und Programmdauer; bestätigen Sie jede Eingabe mit ENTER.

• Die erste Säule des Grafikdisplays blinkt; Grafik; hier stellen Sie die Intensität für den ersten Trainingsabschnitt ein. Stellen Sie mit dem Regler +/- den Wert ein und bestätigen Sie mit ENTER. Stellen Sie auf dieselbe Weise alle 30 Säulen ein. Halten Sie danach ENTER mindestens zwei Sekunden gedrückt, um die Säulen zu bestätigen; anschließend wird das soeben programmierte und gespeicherte Profil mit dem Intensitätsverlauf angezeigt.

• Starten Sie das Benutzerprogramm mit START. Die Anzeige TIME zählt vom eingestellten Wert bis null rückwärts, und auf dem Matrixdisplay wird das Profil des gewählten Programms angezeigt.

• Während des Trainings variiert die Konsole die Intensität automatisch nach dem eingestellten individuellen Profil; während des Trainings können Sie die Intensität jedoch mit dem Regler manuell ändern. +/-.

• Mit STOP wird das Training im Modus PAUSE angehalten; die Trainingsdaten bleiben gespeichert. Drücken Sie erneut START, um an derselben Stelle fortzusetzen, oder erneut STOP, um das Training abzubrechen.

Hinweis: Die Anzeige Pulse zeigt die Herzfrequenz an, wenn Sie die Handpulssensoren am Lenker umfassen oder den Brustgurt (optional) tragen.

3.10 HRC-PROGRAMME

Beim HRC-Programm regelt die Konsole die Intensität automatisch abhängig von der Herzfrequenz, die über die Handpulssensoren am Lenker oder den optionalen Brustgurt gemessen wird. Zum Aufrufen drücken Sie HRC auf dem Hauptbildschirm.

- Wählen Sie eines der drei HRC-Programme (60%, 80%, THR) und bestätigen Sie mit ENTER.
- Wählen Sie einen der zwei vordefinierten Bereiche oder stellen Sie die gewünschte Ziel-Herzfrequenz ein. 60% = Herzfrequenzbereich mit geringer Intensität. 80% = Herzfrequenzbereich für aerobes Training. THR = individuelle Einstellung der Ziel-Herzfrequenz. Die zwei vordefinierten Bereiche (60%, 80%) stellen die Ziel-Herzfrequenz automatisch abhängig vom Alter des Benutzers ein. Mit THR geben Sie die gewünschte Ziel-Herzfrequenz im Bereich 72÷168 bpm ein. +/- Stellen Sie mit dem Regler den Wert ein und bestätigen Sie mit der mittleren Taste ENTER.

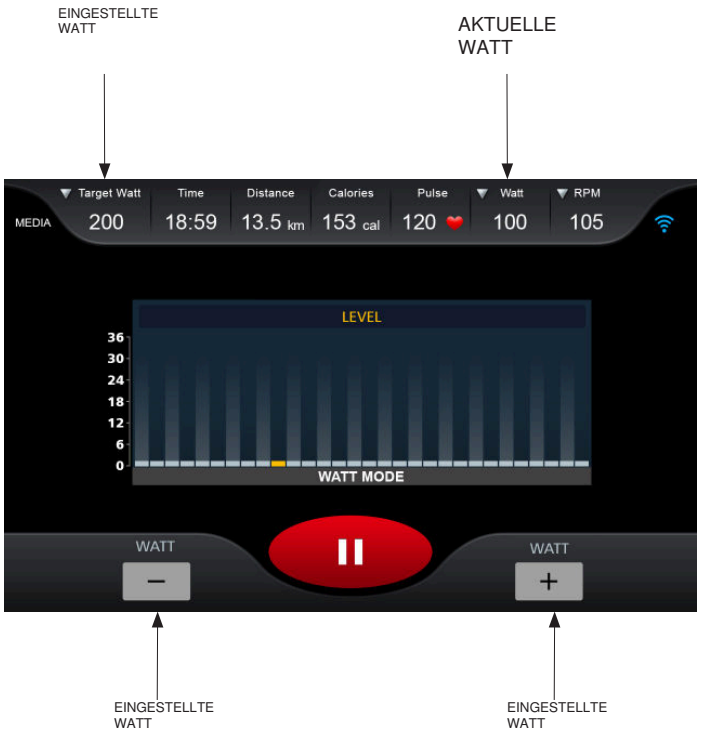
- Starten Sie das HRC-Programm mit START. Die Anzeige TIME zählt vom eingestellten Wert bis null rückwärts, und auf dem zentralen Display wird das Profil des laufenden Programms angezeigt.
- Während des Trainings variiert die Konsole die Intensität automatisch abhängig von der gemessenen Herzfrequenz; während des Trainings können Sie die Intensität jedoch mit dem Regler manuell ändern. +/-.
- Mit STOP wird das Training im Modus PAUSE angehalten; die Trainingsdaten bleiben gespeichert.

  Drücken Sie erneut START, um an derselben Stelle fortzusetzen, oder erneut STOP, um das Training abzubrechen.

Hinweise: - Für das HRC-Programm wird der optionale Brustgurt empfohlen, da er genauere Werte liefert als die Handpulssensoren am Lenker. - Wird das Herzfrequenzsignal nicht durchgehend erfasst, hält die Konsole das Training an und zeigt eine Fehlermeldung an.

3.11 WATT-PROGRAMM

Beim Programm WATT trainieren Sie mit konstanter Leistung, wobei der Widerstand umgekehrt proportional zur Trittgeschwindigkeit ist. Die Konsole regelt die Intensität: Bei niedriger Geschwindigkeit steigt sie, bei höherer Geschwindigkeit sinkt sie. Die Intensität hängt vom eingestellten Watt-Sollwert ab, der wie nachfolgend beschrieben eingestellt wird. Zum Aufrufen drücken Sie WATT auf dem Hauptbildschirm.



• Stellen Sie in der Anzeige ‚Watt' die Leistung des Trainings und in der Anzeige ‚Time' die Programmdauer ein. Stellen Sie die Werte mit dem Regler +/- ein und bestätigen Sie mit ENTER.

Hinweis: Die Leistung ist zwischen 10 und 350 Watt einstellbar (in 10er-Schritten), Standardwert 120. Die Trainingsdauer ist zwischen 5 und 999 Minuten einstellbar, Standardwert 20 Minuten.

• Starten Sie das Programm Watt mit START. Die Anzeige TIME zählt vom eingestellten Wert bis null rückwärts, und auf dem Grafikdisplay wird das Profil des laufenden Programms angezeigt.

• Oben links auf dem Bildschirm wird die eingestellte Leistung angezeigt, oben rechts die aktuelle Leistung. Während des Trainings können Sie die eingestellte Leistung mit den Tasten WATT - / WATT + in 5-W-Schritten ändern. Die Intensität ist nicht manuell einstellbar, sondern wird automatisch anhand der Wattzahl und der gemessenen Umdrehungen geregelt.

• Mit STOP wird das Training im Modus PAUSE angehalten; die Trainingsdaten bleiben gespeichert. Drücken Sie erneut START, um an derselben Stelle fortzusetzen, oder erneut STOP, um das Training abzubrechen.

Hinweis: Die Anzeige Pulse zeigt die Herzfrequenz an, wenn Sie die Handpulssensoren am Lenker umfassen oder den Brustgurt (optional) tragen.

3.12 FITNESS TEST

Beim Programm WATT trainieren Sie mit konstanter Leistung, wobei der Widerstand umgekehrt proportional zur Trittgeschwindigkeit ist. Der Fitness Test besteht aus zwei Phasen: einer Aufwärmphase und dem eigentlichen Fitnesstest. Für den Test wird der optionale Brustgurt empfohlen. Zum Aufrufen drücken Sie FITNESS TEST auf dem Hauptbildschirm oder die entsprechende Taste auf der Tastatur.



• Geben Sie die Benutzerdaten ein: Geschlecht, Alter, Gewicht; bestätigen Sie jede Eingabe mit ENTER.

HINWEIS: Die Trittfrequenz muss während des Tests zwischen 45 und 65 RPM liegen; gelingt dies nicht, erscheint eine Fehlermeldung. Erreicht die Trittfrequenz den angegebenen Bereich nicht innerhalb von 5 Sekunden, wird der Test abgebrochen.

• Starten Sie den Fitness Test mit START. Das Programm beginnt mit der Aufwärmphase.

HINWEIS: Nutzen Sie diese Phase, wenn Sie sich vorher nicht aufgewärmt haben. Andernfalls können Sie die Aufwärmphase mit „AUFWÄRMEN ÜBERSPRINGEN“ überspringen.

HINWEIS: Empfängt die Konsole 15 Sekunden lang kein Herzfrequenzsignal, wird das Programm abgebrochen. Ist Ihre Herzfrequenz zu hoch, zeigt die Konsole „OVER PULSE“ an. Brechen Sie den Test in diesem Fall sofort ab.

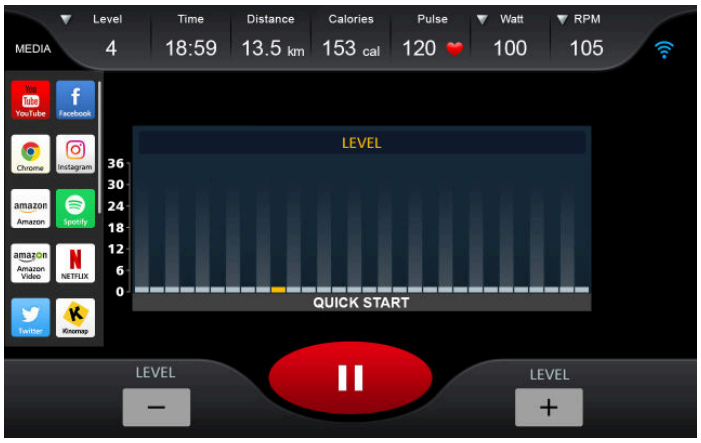
• Nach Abschluss des Tests wird eine Zusammenfassung der Trainingsdaten angezeigt.

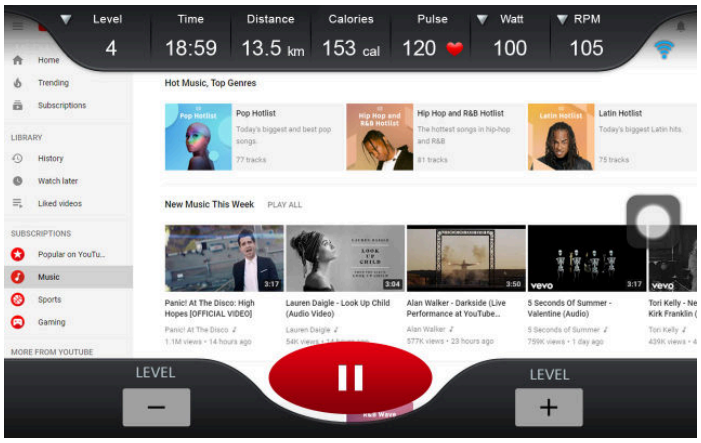
3.13 BEREICH MEDIA & APP

Zum Aufrufen des Bereichs Media und App drücken Sie MEDIA auf dem Hauptbildschirm oder die entsprechende Taste im Workout-Bildschirm.

In diesem Bereich finden Sie verschiedene vorinstallierte Apps, z. B. YouTube, Twitter, Facebook oder Instagram.

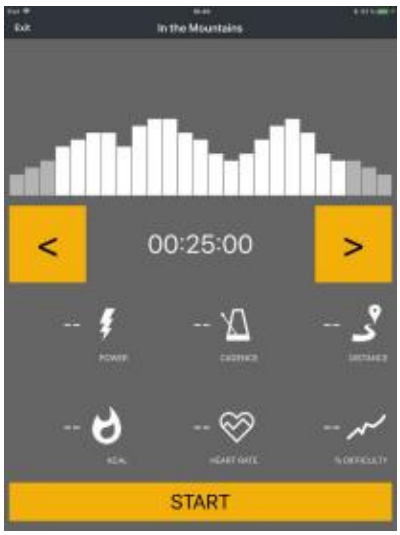
HINWEIS: Damit die vorinstallierten Apps korrekt funktionieren, müssen sie regelmäßig aktualisiert werden. Ist ein Update erforderlich, zeigt die jeweilige App einen Hinweis an. Für Updates ist ein Google-Konto erforderlich (eine Google-E-Mail-Adresse genügt). Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm. Hinweis: Das System ist nur für die vorinstallierten Apps ausgelegt. Installieren Sie keine weiteren Apps, da deren Funktion nicht gewährleistet werden kann; weitere Apps können technische Probleme verursachen.

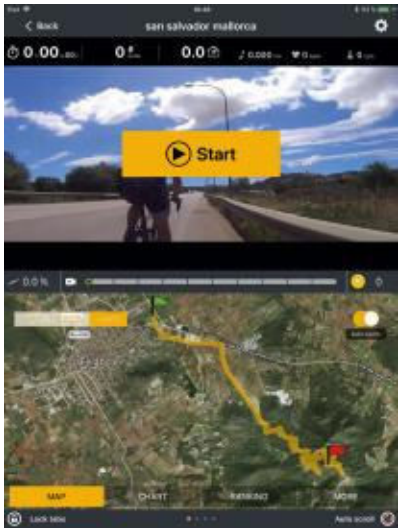


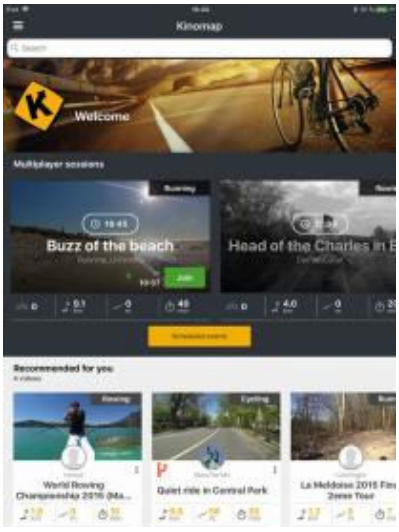


Fitness App Die integrierte Bluetooth-4.0-Schnittstelle ermöglicht die Steuerung des Geräts mit kompatiblen Drittanbieter-Apps (Kinomap und Zwift) für Indoor-Training mit multimedialen Inhalten.

HINWEIS: Der Umfang der Interaktion mit Drittanbieter-Apps ist nicht gewährleistet und kann sich durch deren Updates ändern.







4.0 MANUTENZIONE

GEFAHR

Das Gerät stets sauber und staubfrei halten.

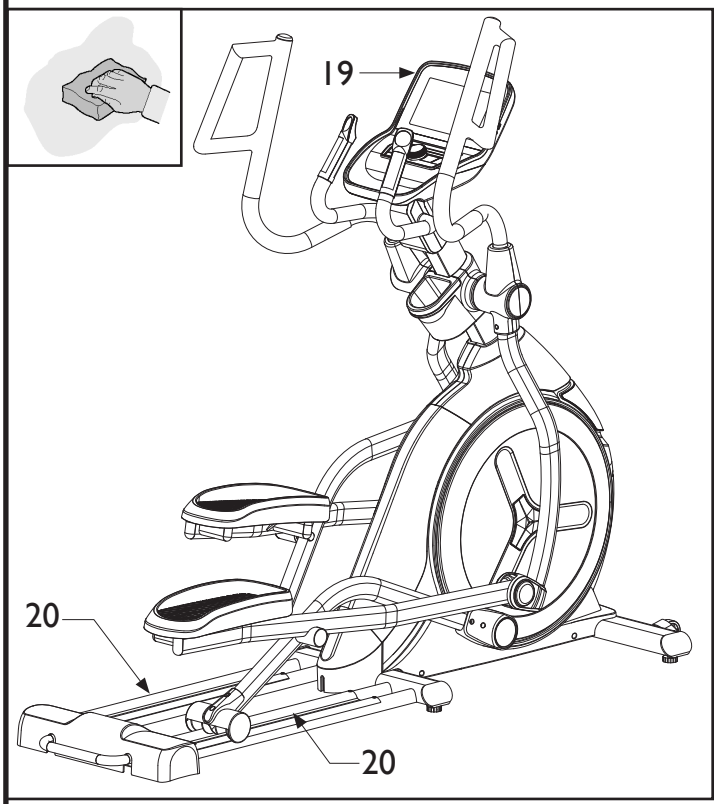
Keine brennbaren oder schädlichen Stoffe zur Reinigung verwenden. Kunststoffteile nicht mit Lösungsmitteln reinigen, sondern nur mit Produkten auf Wasserbasis und weichen Tüchern.

Lösungsmittel wie Petroleum, Aceton, Benzin, Tetrachlorkohlenstoff, Ammoniak und chlorhaltige Öle können Kunststoffteile beschädigen und angreifen.

REINIGUNG DES GERÄTS • Reinigen Sie die Außenflächen wöchentlich mit einem mit Wasser und milder Seife befeuchteten Schwamm.

• Monatlich die Laufschienen 20 und die Rollen mit einem trockenen Tuch von Staubablagerungen reinigen; die Konsole 19 mit einem feuchten, nicht nassen Tuch reinigen.

• Alle sechs Monate die Laufschienen mit einem dünnen Film Silikon-Sprühschmiermittel schmieren. Nur Silikonschmiermittel verwenden; andere Schmiermittel können Lanolin oder andere Zusätze enthalten, die Staub und Schmutz anziehen und die Lebensdauer der Rollen verkürzen.



SOFTWARE-UPDATE So stellen Sie sicher, dass die Konsolensoftware auf dem neuesten Stand ist:

• Das Gerät mit dem Schalter an der Vorderseite einschalten; die Konsole zeigt den Hauptbildschirm. Dann unten rechts auf „Konsoleneinstellungen“ tippen.

• Wireless wählen, um sich über das lokale WLAN mit dem Internet zu verbinden.

• System wählen, um die Seite zur Prüfung und Aktualisierung der Systemsoftware (Firmware) aufzurufen.

• Es werden zwei Symbole angezeigt: Das weiße Symbol bedeutet, dass ein Update erforderlich ist, das graue Symbol, dass kein Update erforderlich ist.

• Wird das weiße Symbol angezeigt, auf Aktualisieren tippen, um die Konsolensoftware auf die neueste verfügbare Version zu aktualisieren.

• Während des Vorgangs können auch einige zuvor installierte Apps von Drittanbietern aktualisiert werden.

ACHTUNG

WÄHREND DES GESAMTEN UPDATE-VORGANGS MUSS DAS GERÄT EINGESCHALTET BLEIBEN UND DARF NICHT BENUTZT WERDEN.

Wird die Konsole während des Software-Updates ausgeschaltet, wird sie irreparabel beschädigt.

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG



Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne bedeutet, dass die Produkte in den Anwendungsbereich der EU-Richtlinie über die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten (WEEE) fallen.



Die CE-Kennzeichnung bedeutet, dass das Produkt der RoHS-Richtlinie 2011/65/EU entspricht und keines der eingebauten elektrischen und elektronischen Bauteile bestimmte gesundheitsgefährdende Stoffe über den zulässigen Grenzwerten enthält.

Dieses Produkt darf NICHT über den Hausmüll entsorgt werden, sondern muss (in den Staaten der Europäischen Union) getrennt bei den dafür vorgesehenen Sammelstellen zur Entsorgung und Verwertung abgegeben werden.

Die Garlando S.p.A. empfiehlt, auch außerhalb der Europäischen Union die örtlichen Vorschriften zur Entsorgung und zum Recycling zu beachten und nach Möglichkeit die getrennte Sammlung von Elektro- und Elektronikgeräten sowie der zahlreichen wiederverwertbaren Bestandteile (z. B. Eisen, Kupfer, Kunststoffe) zu nutzen.

6.0 ERSATZTEILKATALOG – BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen beachten Sie die Explosionszeichnung auf der folgenden Seite.

Die Ersatzteilbestellung muss folgende Angaben enthalten: 1. Marke und Modell des Produkts – siehe Typenschild 2. Bezeichnung des zu ersetzenden Teils – siehe Ersatzteilliste 3. Positionsnummer des Teils – siehe Explosionszeichnung 4. Gewünschte Menge 5. Anschrift und Versandangaben – siehe Bestellformular für Ersatzteile, das der Anleitung beiliegt

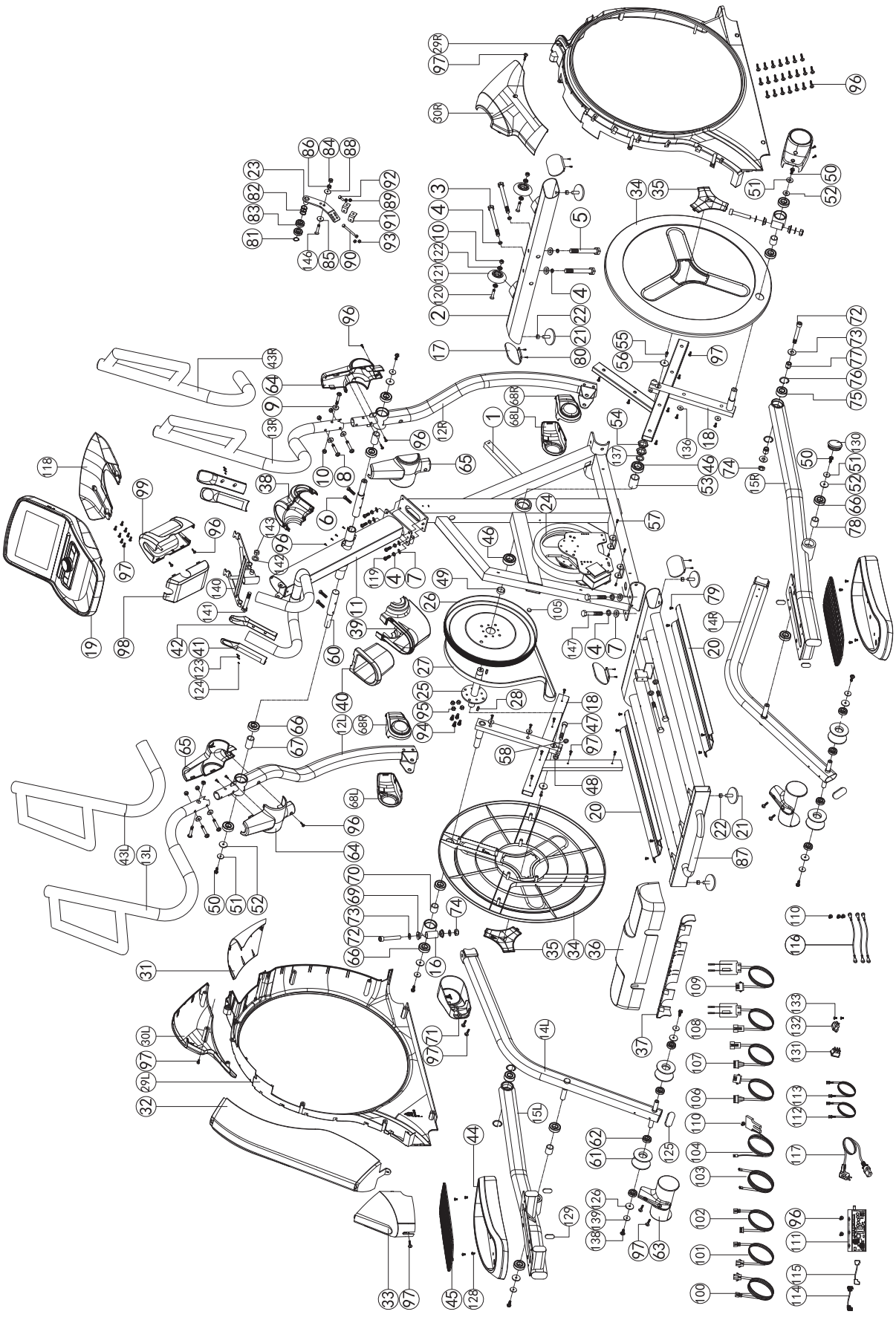
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

Ersatzteile sind schriftlich per Fax oder E-Mail an folgende Adresse anzufordern:

Fax 0143/318594 ·
assistenza.toorx@garlando.it

Dieser Katalog kann geringfügig vom vorhandenen Produkt abweichen; zwischenzeitliche Änderungen des Herstellers sind eventuell nicht enthalten. Bei Fragen zu Zeichnungen und Beschreibungen wenden Sie sich an den technischen Kundendienst: 0143/318540, Mo–Fr 9:00–12:00 Uhr

6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG



6.2 TEILELISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Vordere Standstrebe	1
3	Schraube M8x1.25x120L	4
4	Federring Ø15.4xØ8.2x2T	12
5	Schraube M8x1.25x70L	2
6	Schraube M8x1.25x20L	4
7	Unterlegscheibe Ø16xØ8.5x1.2T	8
8	Schraube M8x1.25x50L	6
9	Gewölbte Scheibe Ø22xØ8.5x1.5T	6
10	Sicherungsmutter M8x1.25x8T	8
11	Lenkerrohr	1
12L/R	Unterer Hebel L/R	1/1
13L/R	Oberer Hebel L/R	1/1
14L/R	Verbindungsstange L/R	1/1
15L/R	Pedalträgerstange L/R	1/1
16	Äußere Scheibenaufnahme	2
17	Ovale Kappe	2
18	Kreuzkurbel	2
19	Konsole	1
20	Aluminiumschiene	2
21	Stellfuß	6
22	Mutter M10x1.5x8T (Kontermutter Stellfuß)	6
23	Halter Riemenspannrolle	1
24	Schwungrad mit Generator und el. Bremse	1
25	Tretlagerwelle	1
26	Antriebsriemenscheibe	1
27	Riemen	1
28	Passfeder 8x7x20L	2
29L/R	Hauptverkleidung L/R	1/1
30L/R	Frontverkleidung L/R	1/1
31	Fronteinsatz Hauptverkleidung	1
32	Obereinsatz Hauptverkleidung	1
33	Hinterer Einsatz Hauptverkleidung	1
34	Äußere Scheibe	2
35	Einsatz äußere Scheibe	2
36	Abdeckung hintere Standstrebe	1
37	Inneneinsatz hintere Abdeckung	1
38	Vordere Abdeckung Flaschenfach	1
39	Hintere Abdeckung Flaschenfach	1
40	Flaschenfach	1
41	Obere Griffschale Handpuls-Sensoren	2
42	Untere Griffschale Handpuls-Sensoren	2
43L/R	Verkleidung oberer Hebel L/R	1/1
44	Pedale	2
45	Rutschfester Belag	2
46	Lager 6205,2RS	2
47	Schraube M10x1.5x65L	2
48	Mutter M10x1.5x8T	4
49	Distanzstück Ø29.5xØ25.2x9T	1
50	Schraube M8x1.25x20L	6
51	Unterlegscheibe Ø25xØ8.5x2T	6
52	Ring Ø27xØ8.2x2.5T	6
53	Buchse Ø30xØ25.2x45L	1
54	Mutter M25x1.5x32x6T	2

Pos.	Beschreibung	Menge
55	Schraube M6x1.0x10L	2
56	Unterlegscheibe Ø28xØ6.5x2T	2
57	Schraube M6x1.0x15L	4
58	Unterlegscheibe Ø13xØ6.5x1.0T	4
59	Federring Ø10.5xØ6.1x1.3T	4
60	Hebelgelenkwelle	2
61	Laufrolle Ø70x43	4
62	Lager 6002 2R	8
63	Laufrollenabdeckung	2
64	Vordere Verkleidung Hebelgelenk	2
65	Hintere Verkleidung Hebelgelenk	2
66	Lager 60042RS	12
67	Buchse Ø25.4xØ20.2x44L	2
68L/R	Abdeckung Pedalträgerstange L/R	2/2
69	Distanzstück Ø29xØ12.1x9T	4
70	Konische Buchse Ø25.4xØ20.2x26L	2
71	Abdeckung Verbindungsstange	2
72	Schraube M12x1.75x70L	2
73	Unterlegscheibe Ø24xØ13.5xØ2.5T	8
74	Sicherungsmutter M12x1.75x12T	2
75	Lager 2203-2RS	2
76	Sicherungsring Ø40	2
77	Distanzstück Ø19xØ17xØ12x20T	4
78	Buchse Ø25.4xØ20.2x31L	2
79	Schraube M6x1x15L	8
80	Blechschraube ST4.2x15L	8
81	Sicherungsring Ø17	1
82	Wellscheibe Ø17xØ22x0.3T	3
83	Lager 6203-2RS	2
84	Sicherungsmutter M8x1.25x8T	1
85	Unterlegscheibe Ø28xØ8.5x3T	1
86	Mutter M8x1.25x6T	1
87	Führungsrahmen	1
88	Kunststoffscheibe Ø50xØ10x1.0T	1
89	Sicherungsmutter M6x1.0x6T	1
90	Schraube M6x75L	1
91	Blech	2
92	Schraube M6x1.0x15L	1
93	Schraube M6x1x5T	3
94	Schraube M8x1.25x20L	4
95	Mutter M8x1.25x8T	4
96	Blechschraube ST4.2x15L	49
97	Schraube M5x0.8x12L	35
98	Vord. Abdeckung Konsolenhalteplatte	1
99	Vord. Abdeckung Konsolenhalteplatte	1
100	Konsolenkabel oben 300 mm	1
101	Konsolenkabel Mitte 1000 mm	1
102	Konsolenkabel unten 1350 mm	1
103	Verbindungskabel 200 mm	1
104	Geschwindigkeitssensor mit Kabel 600 mm	1
105	Permanentmagnet	1
106	Kabelbaum oben 1 für Ferntasten und HP	1
107	Kabelbaum oben 2 für Ferntasten und HP	1
108	Kabelbaum unten 1 für Ferntasten und HP	1

Pos.	Beschreibung	Menge
109	Kabelbaum unten für Ferntasten und	1
110	HP Blechschraube ST4x13 mm	3
111	Generatorplatine Phasenkabel 1100	1
112	mm Neutralleiter 1100 mm	1
113	Phasenkabel 150 mm Neutralleiter 150	1
114	mm Erdungskabel 200 mm Netzkabel	1
115	mit Schuko-Stecker Untere	1
116	Konsolenverkleidung Schraube	3
117	M8*.25*25L Schraube M8*.25*40L	1
118	Transportrolle Distanzstück	1
119	Ø22.2*Ø8.2*7T Schraube M3*0.5*30L	4
120	Schraube M3*0.5*12L Ovale Kappe	2
121	Verbindungsstange Ring	2
122	Ø21*Ø8.2*.5T Schraube M6**15L	4
123	Kappe Runde Kappe Netzschalter	4
124	Netzbuchse Blechschraube ST4x10	2
125	mm Unterlegscheibe Ø15*Ø5.2*.0T	2
126	Unterlegscheibe Ø34*Ø26*2T	4
128	Schraube M8*.25*20L Unterlegscheibe	8
129	Ø18*Ø8.5*.2T Konsolenhalterung 1	4
130	Schraube M10*1.5*75L 1	2
131	Unterlegscheibe D20*D11*2T 1 Mutter	1
132	M10*1.5*10T 1 Stift Ø6*26.5*7.7 2	1
133	Blechschraube ST4*1.41*12L	2
136	Schraube M8*1.25*55L 2	4
137	Sechskantschlüssel 1 Mehrfach-	1
138	Gabelschlüssel 1	4
139		4
140		1
141		1
142		1
143		1
144		2
145		3
147		2
		1
		1

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

HINWEIS ZUR GARANTIE IN ÖSTERREICH

Die im italienischen Original an dieser Stelle abgedruckte Herstellergarantie der Garlando S.p.A. gilt nur für Produkte, die in Italien bei einem autorisierten Händler gekauft wurden.

Für in Österreich bei der Bodyfit Handels KG gekaufte Produkte gilt die gesetzliche Gewährleistung. Ob und in welchem Umfang zusätzlich eine Herstellergarantie besteht, steht in Ihrem Angebot bzw. in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Bodyfit Handels KG. Ihre gesetzlichen Rechte werden dadurch nicht eingeschränkt.

Bei Fragen zu Gewährleistung, Garantie und Ersatzteilen wenden Sie sich an: Bodyfit Handels KG, Wiener Straße 190, 4020 Linz, Österreich, info@bodyfit-shop.at, +43 5356 90990.

BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND FEHLGEBRAUCH

Das Produkt ist ausschließlich für den Sport bestimmt. Die Benutzung setzt eine ärztliche Bestätigung der körperlichen Eignung voraus.

Für Schäden an Personen, Haustieren und Sachen, die direkt oder indirekt durch Nichtbeachtung der Anweisungen und Warnhinweise dieser Bedienungsanleitung entstehen, übernimmt der Hersteller keine Haftung.

Das Produkt ist nicht für therapeutische oder rehabilitative Zwecke geeignet. Unfälle oder Erkrankungen infolge einer solchen Fehlanwendung können nicht dem Hersteller angelastet werden.

Der Hersteller behält sich konstruktive Änderungen am Produkt vor.

Batterien und Akkus: Entfernen, Austauschen, Sicherheit



Falls Ihr Gerät Batterien oder Akkus enthält, finden Sie Typ und Lage in der Anleitung Ihres Geräts. So entfernen und tauschen Sie sie:

1. Schalten Sie das Gerät aus und trennen Sie es vom Strom.
2. Öffnen Sie das Batteriefach, falls vorhanden, wie in der Anleitung beschrieben, und nehmen Sie alle Batterien heraus.
3. Setzen Sie neue Batterien des in der Anleitung genannten Typs ein und achten Sie auf die richtige Polung.
4. Schließen Sie das Batteriefach.

Ist eine Batterie fest eingebaut, kontaktieren Sie uns: info@bodyfit-shop.at.

Sicherheit

- Schließen Sie Batterien und Akkus nicht kurz, öffnen Sie sie nicht und werfen Sie sie nicht ins Feuer.
- Laden Sie nicht wiederaufladbare Batterien nicht auf.
- Fassen Sie auslaufende Batterien nicht mit bloßen Händen an.
- Halten Sie Batterien von Kindern fern.
- Nehmen Sie die Batterien heraus, wenn Sie das Gerät länger nicht benutzen.

Rückgabe

Altbatterien und Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll. Sie können sie kostenlos zurückgeben. Alle Rückgabemöglichkeiten:
Bodyfit: bodyfit-shop.at/pages/batterien-entsorgung
Toorx Professional: toorxprofessional.com/pages/entsorgung

Bodyfit Handels KG · Wiener Straße 190 · 4020 Linz · Österreich · info@bodyfit-shop.at

Vertrieb in Österreich: Bodyfit Handels KG · Wiener Straße 190 · 4020 Linz · info@bodyfit-shop.at

Garlando

GARLANDO SPA Via Regione Piemonte,
32 - Zona Industriale D1
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italien
www.toorxprofessional.it ·
contact@toorxprofessional.it